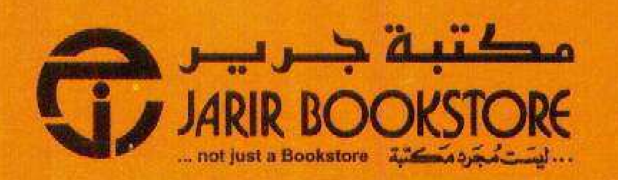
قلب العقل

الاستفادة من قوتك الداخلية في التغيير
باستخدام البرمجة اللغوية العصبية

د. كونيرا أندرياس
ستيف أندرياس



بسم الله الرحمن الرحيم



المحتويات

لقد كنت أراقب ساحة الطب النفسي منذ الوقت الذي كان فيه "فرويد" هو المرجع الأول، وبعد ذلك كان العلاج النفسي المختصر يستغرق ٦ أشهر. والآن لدينا جلسات علاج البرمجة اللغوية العصبية التي تستغرق ٣٠ دقيقة؛ وربما حتى ٥ دقائق لا غير. ليست القضية الحقيقية هي قضية السرعة، وإنما يجب أن نحقق مزيداً من الاقتراب نحو التصميم الفعلي للإنسان، والزوجان "أندرياس" يعدان قادة مثل هذه الاستكشافات. وكتابهما الجديد -هذا الذي بين يديك- هو عرض تقديمي مطلوب بشدة لتلك الطرق الأكثر فعالية. وكم هو مبهج بالنسبة لي أن أجد هذا الكتاب على قدر من البساطة والسهولة يزيد عما كنت أحلم به.

د. ويلسون فان دوسين، رئيس الأطباء النفسيين السابق بمستشفى مندكينوستات، كاليفورنيا، ومؤلف كتاب The Natural Depth in Man

---

القلب لديه أسبابه التي لا يعرف العقل عنها شيئاً.

بلايز باسكال

أية تكنولوجيا متطورة بشكل وافٍ
هي أشبه ما تكون بالسحر.

أرثر سي. كلارك

المقدمة

تطور كتاب دكتور "برين سيجال" الذي حقق أفضل مبيعات والذي يحمل اسم Love, Medicine and Miracles (الحب والطب والمعجزات) مما تعلمه هذا الطبيب من مرضاه المميزين؛ هؤلاء الذين عاشوا حياة أطول بكثير مما كان متوقعاً، أو الذين أصبحوا خالين تماماً مما يسمى الأمراض "الأخيرة". لقد تعلم كيف أن بعض الناس قادرون على تحويل حياتهم بحيث تصبح خالية من الأمراض.

وبنفس الطريقة، نشأ علم البرمجة اللغوية العصبية من دراسة العمليات العقلية للأشخاص الذين يستطيعون القيام بعمل ما بشكل غاية في الجودة والبراعة، أو هؤلاء الذين تعافوا تماماً وتجاوزوا كليةً صعوبة ما. لقد تعلم معظمنا التفكير في أن المهارات الفائقة هي نتيجة قدرات، أو سمات، أو مواهب فطرية موروثة. يوضح علم البرمجة اللغوية العصبية أننا بالتفكير في القدرات على أنها مهارات مكتسبة قابلة للتعلم، يمكننا فتح الباب أمام فهمها بسهولة أكبر وتعليمها للآخرين.

إن حقل البرمجة اللغوية العصبية يقوم على إدراك أننا نصنع الجزء الأكبر من خبرتنا بالحياة بطرق معينة نرى، ونسمع، ونشعر بها بالأشياء في عقلنا/جسدنا، وهو ما نجمعه عادة ونسميه "التفكير". وبهذا يمكن أن يشعر شخص ما بالفزع والرهبة من القيام بمهمة بسيطة مثل التحدث أمام جمهور، أو التقرب من شخص غريب بغية صداقته، بينما يشعر شخص آخر بالحماس أو الإثارة تجاه نفس الأمور!

والشيء الجديد بحق في حقل البرمجة اللغوية العصبية هو أننا الآن نعرف كيفية استكشاف طريقة تفكير شخص ما بشكل دقيق يتيح لنا فعلياً إبداء واستخدام مهارات وقدرات هذا الشخص. عندما نتعلم حقاً كيف نفكر في الأمور بالطريقة التي يفكر بها شخص آخر، فإن مشاعرنا واستجاباتنا تشبه بشكل تلقائي مشاعر واستجابات هذا الشخص. وفيما

يخص المشكلات في حياتنا، فإن هذه القدرة على استكشاف تفكيرنا ومشاعرنا توفر لنا أسس العثور على الحلول.

في هذا الكتاب نمنحك "مقعداً في الصف الأول"، لكي تتعرف بوضوح على نماذج لكيفية عمل البرمجة اللغوية العصبية مع الناس من أجل تحسين حياتهم. وجميع الحالات التي سنعرضها عليك كانت إما لمشاركين في الدورات التي نعقدها، وإما لعملاء منفردين، وجميع الأسماء والبيانات التعريفية لجميع الحالات تم تغييرها، باستثناء الأشخاص الذين يظهرون أيضاً في أشرطة الفيديو الخاصة بنا.

في كل حالة نقوم بتوضيح العالم الرئيسية لما نقوم به من عمل، ونقوم بعرض بعض الأفكار والأساليب الرئيسية التي توجه عملنا. ومع ذلك، فإننا لن نخوض في أدق التفاصيل؛ فبينما نحن نشجعك على تجريب ما تتعلمه هنا، إلا أننا نطالبك أيضاً بأن تكون في غاية الحذر والحرص واللين مع نفسك والآخرين. إن علم البرمجة اللغوية العصبية هو مجموعة شديدة الفعالية من الطرق والأساليب، وأي شيء شديد الفعالية يمكن إساءة استخدامه على نحو رهيب. إذا كان قرارك هو أنك ترغب في تعلم طرق وأساليب البرمجة اللغوية العصبية، فإننا ننصحك بأن تحصل أولاً على تدريب "عملي" تجريبي قبل أن يبلغ بك الطموح مبلغاً زائداً عن الحد.

لدينا ثلاثة أهداف رئيسية من وراء عرض الحالات الموجودة في هذا الكتاب. أول هذه الأهداف هو توصيل رسالة أمل، عن طريق تقديم لمحات حول نطاق المشكلات الواسع والذي يستطيع علم البرمجة اللغوية العصبية غالباً تقديم الحلول لها بسرعة وسهولة. إن التغيير -مثل أشياء كثيرة أخرى- لا يكون صعباً وبطيئاً إلا عندما لا نعرف ماذا يجب أن نفعل.

هدفنا الثاني هو أن نعرض أمثلة للأنواع المختلفة من الأساليب التي يمكن استخدامها لحل المشكلات وتيسير وصولك إلى حياة أكثر رضاً وإشباعاً. بعض هذه الأساليب لم يكن لها وجود قبل عام واحد من كتابة هذا الكتاب، وبحلول الوقت الذي يتم فيه نشر هذا الكتاب، سيكون هناك المزيد والمزيد منها.

والهدف الثالث هو أن نقدم لك طريقة تفكير جديدة حول كيفية عمل العقول البشرية، ونوضح لك كيف يمكنك استخدام هذه المعلومات في توجيه تفكيرك وجعل الحياة أكثر متعة، وإشباعاً، وربما أكثر صحة وطولاً أيضاً!

– ستيف، وكونيرا أندرياس

١ التغلب على الخوف من الجمهور

كانت "جوان" مديرة للحملة الانتخابية لأحد مرشحي الكونجرس الأمريكي. وكجزء من عملها، كان عليها في أوقات كثيرة أن تدلي بأحاديث عامة أمام مجموعات متنوعة الأحجام من الناس. ورغم أنها كانت قادرة على فعل هذا، إلا أنها كانت دائماً ما تعاني قدراً هائلاً من عدم الارتياح. كانت بمجرد أن تقف للتحدث تشعر بالتوتر، وتنقبض حنجرتها، ويرتفع صوتها ويزداد حدة. قالت إنها كانت تشعر "بالانفصال" عن الناس الذين كانت تتحدث إليهم. ومع ذلك، كانت تستمتع بالتحدث مع المجموعات الصغيرة بعد أن تلقي خطابها، تقول: "بعد ذلك، أشعر أنني مرتبطة بهم كأفراد، ويكون من السهل التجاوب معهم؛ إنني أحب بحق هذا الجزء من عملي".

كيف تسبب تفكير جوان في صنع خوفها من الجمهور

عندما سألتها عما إذا كانت لديها أية فكرة عن سبب نشأة هذا الضيق وعدم الارتياح، قالت: "لا". وحيث إن المعلومة التي كنت أريدها منها كانت تختفي تحت غطاء "اللاوعي"، طلبت منها أن ترجع بخيالها إلى موقف المشكلة لنرى ما يمكن أن تكتشفه هناك.

"فكري في أحد المواقف التي حدث فيها هذا، وارجعي بخيالك إلى ما حدث قبل أن تقفي لتلقي خطابك. استرجعي ما رأيته حينئذ، واسترجعي شعورك بالمقعد الذي تجلسين

عليه، والأصوات التي كانت تصدر من حولك. أومئي برأسك عندما تسترجعين الموقف تماماً" ...[1]

عندما أومأت، واصلت حديثي: "والآن تخيلي أنك تقفين وتذهبين إلى مقدمة الغرفة التي ستلقين خطابك فيها. وبينما تفعلين هذا، لاحظي ما تشعرين به ويثير في نفسك التوتر" ...

عندما فعلت هذا، استطعت أن أرى ارتفاع كتفيها عندما بدأ صدرها في الانقباض. وعندما تحدثت، كان صوتها بالفعل أكثر ارتفاعاً وحدة، لذا فقد علمت أنها كانت حقاً تستعيد شعورها بموقف المشكلة. وعندما بدأت في إخباري بإحساسها، وصفت مشاعرها بالتوتر وعدم الارتياح بالتفصيل، ولكنها كانت لا تزال لا تعرف كيف نشأت هذه المشاعر. كانت بحاجة إلى قدر إضافي بسيط من مساعدتي.

"أغلقي عينيك وعودي مرة أخرى إلى ذلك الموقف الذي تقفين فيه أمام المجموعة. وبينما تقفين هناك، لاحظي أية كلمات ربما كنت تقولينها لنفسك ذهنياً، أو أية صور ربما كنت تصنعينها داخلياً ... حاولي النظر إلى مجموعة الناس، ولاحظي ما إذا كان هناك أي شيء غير مألوف في عيونهم أو وجوههم". ولأنني كنت قد تعاملت مع موضوع الخوف من الجمهور من قبل، فقد كنت أعرف أنه كثيراً ما يحدث كاستجابة لتصور الشخص نفسه على أن آخرين يراقبونه، أو يحكمون عليه، أو يرفضونه، وعادة ما يكون هذا أكثر وضوحاً في كيفية رؤيتنا لعيون أو وجوه جمهورنا.

بعد لحظات معدودة، اهتز جسد "جوان" هزة خفيفة، وقالت: "أوه! إن لديهم جميعاً عيوناً كرتونية غريبة! كل تلك العيون الخاوية تحدق في بدون أية تعبيرات أو انفعالات!".

إذا تخيلت نفسك في مكان جوان، تحدق في غرفة مليئة بعيون كرتونية غريبة بحجم العيون الطبيعية، فسيكون من السهل أن تدرك كيف جعلها هذا تشعر بالتوتر وعدم الارتياح و"الانفصال" عن المجموعة! والآن وبعد أن عرفت كيف نشأت المشكلة لديها، كانت الخطوة التالية هي التحول إلى شيء أكثر فائدة.

صنع الارتياح

"بينما تقفين في مواجهة تلك المجموعة، انظري فيما وراء تلك العيون الكرتونية لترى العيون الحقيقية للناس الذين تنظرين إليهم. ابدئي بشخص واحد، وعندما تتمكنين من رؤية

[1] سنستخدم النقاط الثلاث (...) في هذا الكتاب لنشير إلى برهة توقف.

عينيه الحقيقيتين، انتقلي بعينيك إلى وجه آخر، وانظري إلى عينيه الحقيقيتين. واصلي الاتصال بالعين مع كل فرد من أفراد المجموعة بالسرعة المناسبة لك، وبعد ذلك أخبريني كيف سيغير هذا من شعورك" ...

عندما فعلت "جوان" هذا، لاحظت استرخاء كتفيها وصدرها بشكل واضح، وبدأت هي في الابتسام. وبعد حوالي نصف دقيقة تحدثت بصوت منخفض كصوتها المعتاد، وقالت: "الحال الآن أفضل كثيراً. أستطيع أن أرى وجوه أشخاص حقيقيين، وأشعر بمزيد من الاسترخاء، ولكنني لا زلت أشعر بالانفصال عنهم".

وعندما سألتها كيف نشأ لديها هذا الشعور المستمر بالانفصال، قالت ببطء وتفكير: "أعتقد أن هذا يتعلق بكوني أعلى منهم. وحتى إذا لم أكن واقفة على منصة، فإنني دائماً واقفة، وهم دائماً قعود، وبذلك أظل دائماً أعلى منهم. إنني لا أحب النظر إلى الناس من أعلى؛ فذلك يمنع التقاء عيوننا على نفس المستوى".

وحيث إنها في المستقبل أيضاً سوف تكون واقفة، أعلى من هؤلاء الذين تتحدث إليهم، فقد كنت بحاجة إلى العثور على وسيلة تشعر هي بها وكأنها تتواصل مع الجمهور بالعيون بالرغم من وجود اختلاف مادي فعلي في الارتفاع. والخطوة الأولى في هذا الاتجاه هي إقناعها بأن هذا ممكن.

"جوان، هل سبق لك أبداً أن حضرت خطاباً شعرت فيه كما لو كان المتحدث يتكلم إليك مباشرة، شخص لشخص، رغم أنه كان يلقي خطابه من فوق منصة أعلى؟"

أجابت "جوان" بتفكر: "نعم، حدث هذا".

"جيد، إذن فإنك تعرفين أن هذا ممكن. أريدك أن تغلقي عينيك وتسترجعي هذا الخطاب. لاحظي ما يفعله المتحدث ليصنع هذه الحميمية الشخصية مع المستمع، على الرغم من أنه يقف فعلياً في مستوى مختلف".

بعد لحظات معدودة، فتحت "جوان" عينيها، وابتسمت، وقالت: "لقد نظر نحو الجمهور وابتسم، وأجاب بعضهم ابتسامته بابتسامة مقابلة ... لقد كنت أشعر بالرعب في أي وقت ألقي فيه خطاباً، وكان وجهي يصاب بالتوتر والتشنج إلى حد لا يسمح لي بالابتسام".

"حسناً، الآن وقد أصبحت أكثر ارتياحاً في مواجهة المجموعة، يمكنك الابتسام في وجوههم بسهولة، أليس كذلك؟ دعينا نجرب الأمر. أغلقي عينيك، وتخيلي أنك تسيرين لمواجهة المجموعة والقاء خطابك، وقبل أن تبدئي حاولي الابتسام أمام المجموعة ولاحظي

من يرد ابتسامتك بأخرى. البعض سيبتسم، والبعض لن يفعل؛ ولكن في كلتا الحالتين ستكون تلك بداية تفاعلك الشخصي مع أفراد المجموعة".

بعد لحظات قصيرة ابتسمت "جوان" ابتسامة واسعة، وقالت: "هذا الأمر يفلح. لقد ابتسم لي بعضهم، وهذا يجعلني أشعر أنني متصلة بهم. كيف يمكن أن يكون الأمر بهذه البساطة؟". لم يكن الأمر المهم هو مجرد حمل "جوان" على الابتسام، ولكن العثور على شيء يجعل "جوان" تشعر بالاتصال الشخصي الذي أرادته.

هذه الجلسة مع "جوان" استغرقت خمس عشرة دقيقة. وبعد مضي أسابيع قليلة، أخبرتني "جوان" أنها في خطاب أخير لها كانت تشعر بالاسترخاء، والارتياح، والاتصال بالمجموعة.

طرق أخرى لنشأة الخوف من الجمهور

قليل من الناس هم الذين ينشأ عندهم الخوف من الجمهور بنفس الطريقة كما حدث مع "جوان" بالضبط، ولكنهم يصنعون شيئاً داخلياً ينتج عنه عدم ارتياحهم. بعض الناس يتصورون عدم قدرتهم على الحديث مطلقاً؛ وآخرون قد يشعرون بالقلق من أن تضحك المجموعة بأكملها عليهم ثم تنصرف. وهناك آخرون يذكرون وقتاً ماضياً شعروا فيه بالخزي بسبب سوء إعدادهم لإلقاء حديث أمام الجمهور.

بمجرد أن تدرك كيف نشأت المشكلة عند الشخص الذي تواجهه، فإن استجابته تبدو لك دائماً ذات مغزى واضح تماماً. إن استجاباتنا ليست عشوائية، وإنما هي ببساطة نتائج للكيفية التي تعمل بها عقولنا. لا يهم حقاً ما الذي يفعله كل منا بالضبط لكي تنشأ المشكلة. وبمجرد أن تعرف ما تفعله، يمكنك أن تبدأ في تجريب تغييره إلى شيء أكثر فائدة.

في حالة "جوان" قمنا مباشرة بتغيير عناصر شعورها الداخلي. يمكنك تحقيق نفس النتيجة عن طريق معرفة الافتراضات المسبقة للشخص الذي تواجهه، واستخدام تداخلات شفهية لتغيير طريقة تفكير هذا الشخص، كما في المثال التالي.

الخوف من الجمهور عند "بيتي"

"بيتي" أيضاً كانت ترغب في التغلب على خوفها من مواجهة الجمهور. قالت لي: "أرغب في أن أشعر بالارتياح عند إلقاء محاضرة أو عرض تقديمي".

سألتها: "إذن ما الذي منعك من الشعور بالارتياح بشكل تلقائي عندما تلقين عرضاً تقديمياً؟".

أجابت: "حسناً، إنهم يعرفون أكثر مما أعرف".

رددت قائلاً: "يعرفون أكثر مما تعرفين؟"، ثم سألتها بابتسامة: "وكيف يمكنك أن تكوني واثقة من معرفتك أنت بهذا؟". هنا حاولت استخدام طريقة تفكير "بيتي" نفسها لأجعلها تدرك أن شكواها تنبع فعلياً من معرفتها هي، وليس من معرفة الآخرين. ولكن شعور "بيتي" لم يتغير.

أجابت قائلة: "لست واثقة".

قلت لها: "إذن فأنت تتصورين أنهم يعرفون أكثر مما تعرفين". الآن أصبحت "بيتي" تواجه لغزاً مثيراً، فإما أن تستطيع قبول أنها تعرف ما يفكر فيه الآخرون، وإما أن تعترف أنها لا تعرف الكثير عن معرفة الآخرين. وفي كلتا الحالتين، فإن افتراضها أن الآخرين يعرفون أكثر مما تعرفه هي من المرجح أن يصبح أقل واقعية.

أجابت "بيتي": "هذا صحيح. لقد قيل كل شيء من قبل، وتم عرض كل شيء من قبل".

قلت لها: "آه، إذن هل أنت واحدة من هؤلاء الذين إذا كانوا كتاباً لرفضوا أن يكتبوا كتاباً جديداً لأن جميع الكلمات في لغتنا تم استخدامها من قبل؟". هذا السؤال المجازي يتناول عبارتها بشكل متطرف في سياق تصبح فيه العبارة سخيفة بشكل واضح.

"نعم". هكذا أجابت "بيتي" وهي تبتسم بلهو، دون أن تأخذ الأمر على محمل جاد تماماً.

قلت: "هذا حق إذن. حسناً، ما الذي يجعلك حتى ترغبي في القيام بعرض تقديمي إذا كان كل شيء قد قيل من قبل وكل شخص يعرف أكثر مما تعرفين؟ لماذا حتى تبالين بالأمر؟". هنا أقوم باستكشاف التناقض الواضح بين دافعها للقيام بالعروض التقديمية، وبين افتراضها أن "كل شيء تم من قبل"، بحيث لا يكون هناك أي معنى للقيام بعرض تقديمي أو إلقاء محاضرة.

ردت "بيتي" بتفكر: "هذا سؤال وجيه. حسناً، إنني أجد الآن أنه باستطاعتي أن أقول شيئاً ما بطريقتي الخاصة، وأن الآخرين يمكن أن يتعلموا شيئاً جديداً من منظور مختلف رغم أن هذا الشيء قد قيل من قبل".

"إذن فقد توصلت بالفعل إلى إدراك أنه أحياناً تحصل رؤية شيء ما بطريقة مختلفة على استجابة مفيدة من جانب المستمع. أنت تعلمين ذلك إذن. هل هناك شيء آخر يجعلك راغبة في تقديم حديث أو إلقاء محاضرة؟".

"إذا كانت لدي عاطفة تجاه المادة التي أقدمها، فإن ذلك لا يهم على الإطلاق، لأنه عندما تكون لدي تلك العاطفة وذلك الاقتناع داخلي ____".

"ما الذي لا يهم على الإطلاق إذن؟".

"إنهم يعرفون أكثر، وأن كل شيء قد قيل من قبل. لأنني حينها سوف أستمتع بما أفعله، وسوف أشعر بالارتياح".

أصبح لدى "بيتي" الآن فكرة واعية عما يمكن أن يكون عليه الحال ما لم يكن لديها هذا الخوف من الجمهور. ولكن من الواضح أنها لم تكن تستطيع بعد الشعور فعلياً بهذا. لقد كانت تخبرني كيف كانت ستصبح الأمور، وليس ما يحدث فعلياً، لذا فقد علمت أنني بحاجة إلى الاستمرار أكثر.

"هذا يبدو جيداً بالنسبة لي. والآن، عندما تفكرين في أي جمهور، فما الذي يعرفه هذا الجمهور أقل مما تعرفينه أنت؟". كانت "بيتي" عادة ما تفكر فقط فيما يعرفه الآخرون ولا تعرفه هي. وهذا السؤال يتطلب منها أن تفكر في حالة كون العكس صحيحاً -أي عندما تعرف هي أكثر مما يعرفه الجمهور- من أجل تحرير تفكيرها وجعله أقل صرامة.

فكرت "بيتي" لبضع لحظات، ثم قالت: "إنهم يعرفون كل شيء أكثر مني"، وضحكت، وكان من الواضح أنها غير مقتنعة تماماً بما تقول.

قلت محاولاً إثارة ضيقها: "كل شيء؟ انظري، إذا كنت بهذه الكفاءة في تصور أن الآخرين يعرفون كل هذا القدر، فلابد وأن تكوني بنفس الكفاءة في تصور طرق تعرفين فيها أكثر مما يعرفون".

قالت "بيتي" بجدية: "هذا صحيح، حسناً، سآتيك بإجابة حالاً... ما اكتشفته هو أن كثيراً من الناس لا يعرفون إلا القليل عن وجودهم فيما يتعلق بأهميتهم، واحترامهم لذواتهم، ومفهومهم عنها". كان صوتها يبدو متردداً، ولا يحمل قدراً كبيراً من الاقتناع.

قلت: "إذن فهذا مجال تعرفين فيه أكثر مما يعرفه كثير من الناس. لقد لاحظت قدراً من التردد في صوتك وأنت تقولين هذا... لست أدري إذا كنت تعرفين بالفعل أنه بالنسبة

لكل شخص هناك دائماً مجالات تعرفين فيها أكثر مما يعرفه هو، وكذلك مجالات أخرى يعرف الآخرون فيها أكثر مما تعرفينه أنت ...".

كنت أحقق تقدماً بطيئاً في جعلها تتخلى عن التفكير بأسلوب كل شيء أو لا شيء، لذا قررت أن أجرب طريقة مختلفة. "الآن، دعيني أسألك سؤالاً مختلفاً. هل تظنين أن الأشخاص الذين ينضمون إلى مجموعتك للاستماع إلى محاضراتك على قدر من الغباء والبلاهة يجعلهم يختارون محاضرة لا يعتقدون أنهم سيتعلمون منها شيئاً؟".

بدلاً من أن أواصل محاولة تغيير اعتقاد "بيتي" أن الآخرين يعرفون الكثير جداً، كنت الآن أحاول الاستفادة من هذا الاعتقاد لمواجهة خوفها من الجمهور.

ضحكت "بيتي"، ورأيت استجابة فسيولوجية قوية. تلون وجهها، وأصبحت عضلاتها أكثر هدوءاً وليونة؛ ولكن أكثر حيوية أيضاً. هذا النوع من التحول الجسدي عادة ما يكون دليلاً جيداً على حدوث تغير عميق في الموقف؛ على عكس الفهم العقلي. قالت "بيتي": "هذه نقطة جيدة! أشكرك. أشكرك كثيراً. هذا يجعل كل شيء أكثر انسجاماً". وبعد ذلك أضافت بثقة ورضا: "أعتقد أنني سأحتفظ بهذه الفكرة".

هذا التفاعل المختصر مع "بيتي" -والذي استغرق حوالي عشر دقائق- منحها طريقة جديدة للتفكير في المحاضرات والعروض التي تقدمها. من المهم هنا أن ندرك أن هذا التفاعل لم يكن حول مسألة إقناعي أو نصحي لها أو إثبات أنها كانت على خطأ وأنه ينبغي عليها التفكير في الأمور بشكل مختلف. لقد استطعت أن أدخل عالم "بيتي" الخاص وأوضح لها طريقة يكون المنطق والمعتقدات الخاصة بها هي التي تقدم حلاً للمشكلة.

إن اعتقاد "بيتي" الجازم أن "الآخرين غاية في الذكاء" هو الذي قدم لي أساساً لتغيير تفكيرها بشأن المحاضرات والعروض التي تقدمها؛ فحيث إن الآخرين غاية في الذكاء، فلابد أن لديهم القدرة على تحديد ما إذا كان باستطاعتهم تعلم شيء من "بيتي" أم لا، واستطاعت هي أن تشعر بمزيد من الارتياح. البديل الوحيد لـ "بيتي" كان هو أن تغير رأيها في كون الآخرين غاية في الذكاء، وهو ما كان أيضاً سيؤدي إلى شعورها بمزيد من الارتياح تجاه تقديم المحاضرات والعروض!

هذا يقدم لنا مثالاً لإحدى طرق اتخاذ وجهة نظر بديلة، بحيث يستطيع شخص ما أن يفكر في حياته بطريقة تجعله يشعر تلقائياً بالتحسن وسعة الحيلة. بعد هذا العمل القصير مع "بيتي"، تغير شعورها تماماً تجاه الوقوف أمام الجمهور، أصبحت متحمسة وواثقة من ذاتها ولم تعد تشعر بعدم الارتياح والتناقض. إن مشاعرها الإيجابية لم تكن مسألة جهد

مبذول –فلقد كانت موجودة منذ البداية– بنفس تلقائية استجابة عدم الارتياح التي كانت تشعر بها سابقاً.

أريد أيضاً أن أوضح أن المنظور الجديد الذي قدمته إلى "بيتي" لم يكن "ثقة زائفة" تعميها عن عيوبها. إذا كنت قد جعلت "بيتي" تشعر بالثقة بغض النظر عن معرفة أفراد مجموعتها، فلربما تعلمت أن تتجاهل خلفيات ومعارف واستجابات جمهورها.

وبدلاً من ذلك، فإن المنظور الذي قدمته لها هو منظور أتمسك به عندما أقوم بالتعليم. إنني أفترض أن كل شخص في الحجرة يعرف أكثر مما أعرف عن شيء ما. وأحياناً، يكون بعض الناس أكثر معرفة مني في الأمر الذي أقوم بتدريسه. هذا أمر حتمي، وهو يمثل أيضاً فرصة بالنسبة لي لكي أتعلم منهم، وهو ما سيفيد الآخرين في المرة التالية التي أقوم فيها بالتعليم. ومع ذلك، فإنني أيضاً أثق بقدر كافٍ في ذكاء الناس وقدرتهم على تحديد ما إذا كانوا سيتعلمون مني أم لا. يمكنني أن أثق في حكم الأشخاص الذين قرروا رغبتهم في التعلم مني/معي وجاءوا إلى ندواتي.

إحدى المفاجآت التي واجهتنا بينما كنا نخطو نحو تعلم، واستخدام، بل وحتى تطوير علم البرمجة العصبية اللغوية، هي أن التغيرات الشخصية التي نحققها عادة ما تكون شديدة السرعة، كما في حالة "بيتي". لا يعني هذا أننا جميعاً نستطيع تحويل أنفسنا تماماً في غضون عشر دقائق. أحياناً يستغرق منا الأمر وقتاً أطول بكثير جداً فقط من أجل تجميع المعلومات التي تساعدنا على معرفة ما يجب علينا عمله. ورغم أنه بالنسبة لحالة "بيتي" كان تغييراً واحداً فحسب هو ما صنع كل الاختلاف، إلا أن المرء أحياناً يحتاج إلى تغييرين في المعتقدات أو المنظور، أو خمسة تغييرات، أو حتى عشرين تغييراً، من أجل الحصول على الاختلاف النهائي الشامل المرغوب.

إن حقل البرمجة العصبية اللغوية يقدم عدة طرق لمعرفة كيف يتسبب تفكيرنا في إنشاء الحدود والقيود، وطرقاً عديدة أيضاً للانتقال نحو الحلول. وإذا لم ينجح الحل الذي يتم تجريبه أولاً، فإننا نلاحظ ذلك وننتقل إلى حل آخر محتمل.

> **الكلمات لا تكون لها أي طاقة أو تأثير ما لم تستحث أو تثير صورة. الكلمة في ذاتها لا أثر لها على الإطلاق. أحد الأشياء التي أتذكرها دائماً هو السؤال: "ما الكلمات التي تثير صوراً لدى الناس؟". وبعد ذلك يتبع الناس الشعور الذي تجلبه الصورة.**
>
> **–فيرجينيا ساتير**

٢ تعلم التهجي

"بن" طالب جامعي كان يواجه صعوبة في التهجي طوال سنوات دراسته في المدرسة. كان يخطط للبحث عن وظيفة تتطلب كتابة التقارير، وكان يشعر بالقلق بسبب قدرته الضعيفة على التهجي واحتمال أن تكون عقبة كئود في طريقه. إن التهجي مهمة بسيطة، لكنه مثل الكثير من المهام البسيطة الأخرى، يمكن أن يسبب مأساة وحرجاً بالغاً، إذا لم تستطع القيام به.

عندما سألت "بن" إذا كان يستطيع تهجي كلمة enough، نظر لأعلى تجاه اليمين، وبعد ذلك قال بشك وعدم يقين: "أعتقد هذا". منحني هذا كل المعلومات التي كنت بحاجة إليها لكي أعرف إلى أي حد كان تهجيه سيئاً. عندما ينظر معظم الناس لأعلى تجاه اليمين، فإن ذلك يشير إلى أنهم يحاولون تنشيط ذلك الجزء من عقولهم المسئول عن التصور الإبداعي. إذا طلبت من أحدهم أن يتصور شيئاً أنت تثق تماماً بأنه لم يره أبداً من قبل -مثل فرس نهر أرجواني اللون عليه بقع صفراء كبيرة- فإنه دائماً تقريباً ما سينظر لأعلى ناحية اليمين (نسبة صغيرة من الناس -٥٪ تقريباً- ينعكس عندهم الحال، وينظرون لأعلى ناحية اليسار. انظر الملحق ١ لتطالع موجزاً بحركات العيون هذه).

التصور الإبداعي هو مهارة رائعة ضرورية في نطاق واسع من الأنشطة الإبداعية. ومع ذلك، فإن التصور الإبداعي غير ملائم على الإطلاق لعملية التهجي، التي هي ببساطة مهمة روتينية للذاكرة. لكي نتهجى بشكل جيد، علينا أن نتهجى الكلمات بنفس الطريقة التي تهجيناها بها من قبل، بغض النظر عن مدى عدم منطقية مجموعة الحروف التي نتهجاها. ولكي نفعل هذا، نحن بحاجة إلى تنشيط ذلك الجزء من مخنا المسئول عن تصور الصور المتذكرة، وليس الصور المتخيلة.

إذا طلبت من شخص ما أن يتخيل وجه أحد أصدقائه، أو أن يتخيل شكل الباب الخارجي لمنزله. فإن معظم الناس ينظرون لأعلى ناحية اليسار، لأن ذلك يمنحهم وصولاً

سهلاً إلى الصور المتذكرة (ومرة أخرى نقول إن حوالي ٥٪ من الناس سيفعلون العكس، وينظرون لأعلى ناحية اليمين). الصورة المتذكرة دائماً ما تظهر دفعة واحدة، وهي تبدو تماماً كما رآها الشخص عندما وقع الحدث المتذكر في الحقيقة. أصحاب القدرة الضعيفة على التهجي لديهم نفس القدرة التي لدى من يتهجون بشكل صحيح وبنجاح؛ ولكنهم ببساطة يحاولون الوصول إلى الجزء غير المناسب من مخهم. إنهم يشبهون شخصاً يبحث عن وصفة لعمل كعكة في قسم "الخضراوات" من كتاب الطهي، ولا يستطيع أن يجد المعلومات التي يحتاجها. لكي نتهجى بشكل صحيح، نحن بحاجة إلى البحث في ذلك الجزء من عقولنا المسئول عن تذكر صور الكلمات، ومن ثم يمكن كتابة هذه الكلمات على الورق ببساطة. عندما يتم تعليم شخص ذي قدرة ضعيفة على التهجي كيفية استخدام ذلك الجزء من المخ الذي يحتفظ بالمعلومات الملائمة، فإنه يتحول بسرعة إلى التهجي بكفاءة، بدون اختبارات التهجي التي لا تنتهي التي أضاعت الكثير جداً من ساعات حياتنا في المدرسة.

وهناك معلومات مهمة أخرى أعطاني "بن" إياها وهي أنه كان في شك من قدرته على تهجي الكلمة من عدمها. عندما ينظر شخص صاحب قدرة جيدة على التهجي إلى صورة متذكرة لكلمة ما، فإنه يشعر بألفة تجعله يعرف أن الكلمة صحيحة. هذا الشعور يؤكد له أنه يعرف كيف يتهجى الكلمة. وحيث إن "بن" كان يقوم بتأليف الكلمات في كل مرة، فإنه لم يكن قادراً على الشعور بالألفة الذي يتيح له أن يعرف أن تهجيه كان صحيحاً.

كان تعليم "بن" أن يتهجى بشكل صحيح هو ببساطة مسألة تدريب على استخدام الجزء المناسب من عقله لتخيل الصور المتذكرة، ومن ثم ملاحظة شعور الألفة الذي يتيح له أن يعرف أن الصورة صحيحة. إحدى أسهل الطرق لتعليم هذا هي العثور على موقف يقوم فيه "بن" فعلياً وبشكل طبيعي بعمل ما أريد منه عمله عندما يقوم بالتهجي.

"بن، أريد منك أن تفكر في شخص هو صديق مألوف لك".

وعندما نظر "بن" إلى أعلى يساره ليتذكر صديقه، واصلت قائلاً: "وبعد ذلك لاحظ شعور الألفة الذي سينتابك والذي يجعلك تعرف أن هذا شخص تعرفه"...

"إن ما فعلته الآن لتوك يشبه بالضبط الطريقة التي يستخدمها أصحاب القدرة الجيدة على التهجي عندما يقومون به. إنهم يأتون بصورة متذكرة (مشيراً بيدي نحو المكان الذي نظر إليه "بن" ليتذكر وجه صديقه)، ومن ثم يشعرون بالألفة التي تتيح لهم أن يعرفوا أن الكلمة صحيحة. في الواقع، إن مخك يعرف بالفعل كيفية التهجي بشكل جيد، ولكنه فقط لم يكن يستخدم هذه المهارة في مهمة التهجي.

"والآن، افعل نفس الشيء مع الكلمة Cat. انظر هناك لأعلى مرة أخرى (مشيراً إلى أعلى يسار "بن") وانظر الكلمة وهي تظهر دفعة واحدة. بمجرد أن ترى الكلمة بوضوح، لاحظ شعور الألفة الذي ينتابك عندما ترى هذه الكلمة".

بعد ذلك شرحت لـ "بن" أن مشكلته في التهجي لا علاقة لها بكونه بطيئاً أو غبياً. إن أساتذة المدرسة ببساطة لم يتعلموا أبداً كيف يعلمونه التهجي بشكل جيد. هناك مهارات عديدة لا تعرف المدارس حتى الآن كيف تعلمها بشكل جيد، والعديد مما يسمى "عجز عن التعلم" هو في واقع الأمر "عجز عن التعليم".

وبما أن "بن" قد قرأ الكثير من الكتب، فإن لديه بالفعل الكثير من صور الكلمات المختزنة بشكل هجائي صحيح. كل ما كان عليه عمله هو أن ينظر في الاتجاه الصحيح ليرى الصور المتذكرة لهذه الكلمات بعين الخيال.

واصلت تدريب "بن" من خلال عشر كلمات أخرى، مع الإشارة في كل مرة لأعلى اليسار بغرض التأكد من أنه ينظر في هذا الاتجاه. وبعد ذلك واصلت مطالبته بتخيل المزيد من الكلمات، بينما توقفت عن الإشارة، لأرى ما إذا كان سيستمر في النظر في الاتجاه الصحيح تلقائياً. ولقد فعل ذلك، لذا فقد علمت أن الطريقة الجديدة في التهجي كانت في سبيلها إلى أن تصبح تلقائية بالنسبة له.

لقد بدأت مع "بن" باستخدام كلمات قصيرة عن عمد لأسهل عليه الأمر. وقبل الانتقال إلى كلمات أطول أردت إعداده للتفكير في أن الكلمات الطويلة ستكون بنفس سهولة الكلمات القصيرة. ومرة أخرى أقول إنني أفعل هذا عن طريق أن أطلب منه التفكير في خبرات تؤكد هذا.

"بن، هل تستطيع تخيل صورة في عقلك للمنزل أو الشقة التي تعيش فيها؟ (قال: نعم). جيد. والآن، هل يمكنك تخيل جبل شاهدته من قبل، بنفس الطريقة؟ (قال: نعم). جيد. إذن، فإن صنع صورة داخلية لشيء كبير يكون بنفس سهولة صنع صورة لشيء صغير، أليس كذلك؟".

"أعتقد هذا. إنني لم أفكر أبداً في ذلك من قبل، ولكن هذا مؤكد".

"وبنفس الطريقة، فإن صنع صورة لكلمة طويلة هو أمر بنفس قدر سهولة صنع صورة لكلمة قصيرة؛ فهي لا زالت صورة واحدة على أي حال. والآن سأطلب منك القيام بنفس العملية مع بعض الكلمات الأكثر طولاً، وهي كلمات ربما يفترض معظم الناس أن تخيلها

أكثر صعوبة". وبعد ذلك واصلت تدريب "بن" على نفس العملية باستخدام بعض الكلمات الأكثر طولاً.

بعد ذلك سألته عما إذا كان لديه أية أسئلة، بغرض إجابة أسئلته وأيضاً تشتيت انتباهه مؤقتاً. وبعد التحدث لبرهة، سألته: "كيف تتهجى كلمة rhythm؟". وعلى الفور، وبشكل تلقائي، نظر "بن" إلى أعلى يساره، إشارة إلى أن طريقة التهجي الجديدة قد أصبحت تلقائية لديه. وما لم يكن قد فعل هذا، كنت ببساطة سأعود إلى تدريبه على المزيد من الكلمات حتى تصبح الطريقة الجديدة تلقائية وتتم في اللاوعي. استغرقت هذه العملية حوالي خمس عشرة دقيقة.

المزيد عن التهجي

لاحظ أنني فعلياً لم أطلب من "بن" أبداً أن يتهجى أي كلمة بصوت مرتفع؛ فعند هذه المرحلة لم أكن أعير اهتماماً ما إذا كان يستطيع حقاً تهجي الكلمات بشكل جيد أم لا. فبمجرد أن يتعلم القدرة على النظر إلى الصور المتذكرة ومراجعة شعور الألفة، فسوف يصبح بسرعة أفضل وأفضل في عملية التهجي.

وحيث إن "بن" كان يقوم بالتهجي بشكل خاطئ منذ أعوام، فإن لديه في عقله الآن الكثير من الصور المتذكرة غير الصحيحة للكلمات التي تهجاها بشكل خاطئ. إنه سيستمر لفترة ما في ارتكاب بعض الأخطاء لهذا السبب. ومع ذلك، فبينما يقرأ المزيد والمزيد من الكلمات بشكل هجائي صحيح، فإن ذاكرته سوف تصبح أكثر وأكثر دقة. وبينما يعتمد على الصور المتذكرة وعلى مشاعره في معرفة متى تكون الكلمات صحيحة، فإنه أيضاً سوف يبدأ في ملاحظة متى يساوره الشك (لقد كان هذا الشك يساوره لمعظم الوقت سابقاً!). هذا الشك سوف يدفعه إلى سؤال شخص ما أو البحث عن الكلمات في القاموس. وفي كل مرة يفعل فيها هذا، سوف تزداد دقة مخزونه من الصور المتذكرة تحسناً، وسوف يتحسن هجاؤه أيضاً.

عندما كان "بن" يستعين بالتصور الإبداعي في التهجي، لم يكن ليفيده على الإطلاق البحث عن كلمة في القاموس؛ لأنه في المرة التالية كان سيقوم بتأليفها على أية حال، ولم يكن ليعود إلى الصورة المتذكرة من مطالعة القاموس. إذا سألت أصحاب القدرة الجيدة على التهجي ما الذي يشعرون به عندما يرون كلمة مكتوبة بشكل هجائي خاطئ، فإنهم عادة ما سيقولون إنهم يشعرون بدافع قوي لتصحيحها. نفس هذا الدافع يتم تنشيطه عندما يكونون في شك بشأن كيفية تهجي كلمة ما؛ فعليهم أن يعرفوا الهجاء الصحيح.

إن شخصاً بالغاً مثل "بن" كان قد تعلم بالفعل كل شيء كان يحتاجه لكي يستطيع الهجاء بشكل جيد باستثناء ما علمته أنا إياه. أما مع الأطفال الصغار، فإن تعليم التهجي بنجاح يستغرق فترة أطول إلى حد ما، لأن لديهم المزيد مما يتعلمونه عن الحروف، والكلمات، وغير ذلك. ومع ذلك، باستخدام هذه الطريقة لن يكون هناك أي طفل ضعيف في التهجي، ولن يكون هناك طفل بحاجة إلى اختبار في التهجي. عندما يتعلم الأطفال الاعتماد على الصور المتذكرة، فإنهم سوف يتعلمون التهجي بشكل صحيح طالما كان لديهم الكثير من الكتب ليقرءوها. نسبة ٩٠٪ على الأقل من الساعات العديدة التي قضيناها جميعاً في تعلم التهجي في المدارس كانت على الأرجح غير ضرورية على الإطلاق. إن ما نحتاجه بحق لكي نتهجى بشكل جيد هو أن نعرف كيف نستخدم ذلك الجزء من مخنا المسئول عن تخزين الصور المتذكرة، وكثيراً من الوقت للقراءة.

طرق أخرى للتهجي بشكل سيئ

بالإضافة إلى طريقة "التهجي الإبداعي" هناك طريقة رئيسية أخرى لتكون سيئاً في التهجي: البحث في الذاكرة "السمعية". الأشخاص الذين يفعلون هذا يحاولون "نطق الكلمات". وبما أن حوالي ٤٠٪ من كلمات اللغة الإنجليزية لا تكتب كما تقرأ، فإن أفضل نتيجة يمكنك تحقيقها بهذه الطريقة هي ٦٠٪.

وعلى الرغم من هذا، فإن معظم برامج التهجي العلاجية تعلم الأطفال نطق الكلمات، وهو ما يسمى "علم الصوت Phonics" أو "علم تمثيل الأصوات Phonetics". وما يجعل من هذا الخطأ أمراً مثيراً للسخرية إلى أبعد حد هو أنك لا تستطيع تهجي الكلمتين الإنجليزيتين السابقتين بهذا الشكل Fonix أو Fonetiks حسب التهجي بطريقة صوتية!

إحدى السيدات اللاتي علمناهن استراتيجية البرمجة اللغوية العصبية في التهجي كتبت خطاباً فيما بعد تقول فيه: "لقد تعلمت الهجاء باستخدام علم الصوت بشكل شامل وموسع. ومن العجيب بحق أنني الآن -في سن الثالثة والستين- أستطيع تحديد أخطائي بشكل موسع أيضاً بواسطة حاسة البصر؛ إنها إحدى معجزات البرمجة اللغوية العصبية".

في اللغة الأسبانية تبدو كل كلمة بالطريقة التي تنطق بها بالضبط، لذا فإن الطريقة السمعية في التهجي يمكن أن تنجح. ومع ذلك، فإن جميع الأشخاص الذين يتحدثون الأسبانية، والذين قابلناهم في رحلة في أمريكا الجنوبية كانوا أيضاً -مع استثناء واحد فقط- يستخدمون الصورة المتذكرة، وكانوا جيدين في التهجي. (والشخص الوحيد الذي كان ضعيفاً في التهجي بينهم كان شخصاً يحاول الشعور بالكلمات عن طريق حركة الأوتار العضلية!).

إننا نعتقد أن هذا يرجع إلى أنه من الأسرع كثيراً التهجي باستخدام صورة متذكرة عن التهجي عن طريق نطق الكلمات. إن الصور فورية تقريباً، أما الأصوات فهي تتابعية. عندما تستمع إلى أغنية مثلاً، فإنك تسمع الكلمات والأصوات بالتتابع. وعندما ترى نوتة موسيقية لنفس الأغنية، يمكنك أن تراها كلها دفعة واحدة.

وبالطبع، فإن بعض الناس يجمعون بين الطريقتين الرئيسيتين للتهجي بشكل سيئ. إنهم أولاً ينطقون جزءاً من الكلمة، وبعد ذلك يستخدمون التصور الإبداعي في محاولة تحويل الأصوات إلى حروف!

ذات مرة قابلت شخصاً ذا قدرة ضعيفة على التهجي قال لي إنه لا يكون على ما يرام في أي وقت يطلب منه أحدهم تهجي كلمة ما. وعندما طلبت منه أن يتهجى كلمة ما، نظر إلى أعلى يساره، ومع ذلك لم يتغير الحال. أصابتني الحيرة في البداية؛ لأن التتابع الذي استخدمه –الصورة المتذكرة، متبوعة بشعور الألفة– كان هو التتابع الذي يستخدمه جميع أصحاب القدرة الجيدة على التهجي. وعندما سألته عما رآه بأعلى حيث نظر، بدا عليه الفزع، وقال: "أرى مدرسة الصف الثالث تعبس في وجهي"، وهذا شيء لم يكن هو يدركه بشكل واعٍ من قبل.

سألته ما إذا كان ذلك الجزء منه والذي صنع صورة مدرسة الصف الثالث مستعداً بدلاً من ذلك لإظهار صورة للكلمة التي طلبت منه تهجيها، ولقد حصل على إشارة إيجابية بالاستعداد (انظر الفصل ٨ للمزيد عن التعامل بهذه الطريقة مع "أجزاء" الإنسان). وعندما طلبت منه أن يتهجي كلمة أخرى، نظر إلى أعلى اليسار، ثم قام بسهولة بتهجي الكلمة بصوت مرتفع. ورغم أنه كان بالفعل يستخدم الجزء المناسب من مخه في التهجي، إلا أن المحتوى (صورة المدرسة) كان غير ملائم للمهمة.

وذات مرة عثرنا على فتاة صغيرة صاحبة قدرة جيدة على التهجي وكانت تستخدم في ذلك طريقة فريدة للتهجي بشكل صحيح. ولأنها فتاة صغيرة، فقد حددت شفرة لونية لكل حرف من الحروف الأبجدية (وبتلقائية أيضاً حددت شفرة لونية للأرقام من واحد إلى عشرة، وعندما تم إعطاؤها فيما بعد مجموعة من العصي المرقمة غير المرتبة، والتي كانت جميعاً مطلية بألوان "خاطئة"، كان ذلك محيراً ومربكاً لها بشدة!). عندما كانت تتهجى كلمة، كانت أولاً تتخيل رؤية جميع الحروف بألوانها الخاصة. وبعد ذلك كانت تعرف أن هجاءها كان صحيحاً عندما تتحول جميع الحروف لتكون بنفس اللون! وبرغم دقة هذه العملية، إلا أنها كانت أيضاً غاية في البطء. فالفتاة كانت دائماً ما تتجاوز الوقت المحدد في اختبارات التهجي دون إنهاء الاختبار.

لقد بدأت المدارس والمدرسون في استخدام أسلوب تهجي البرمجة اللغوية العصبية من أجل دعم الفعالية. وبعد أن قام "جون جاكسون" بتعليم المدرسين في إحدى مدارس "إيداهو" طريقة تهجي البرمجة اللغوية العصبية، تحسنت درجات ١٨٠٠ طالب في مدارس المنطقة بأكملها في التهجي خلال عام واحد فقط. ولقد قدم مدير الخدمات الخاصة بالمنطقة هذه النتائج: "حققت درجات اختبار التهجي الفرعي (اختبار ستانفورد) زيادة قدرها ١٥ نقطة، وتحركت النسبة المئوية من ٦٢٪ إلى ٧٧٪! ومن قبل ورش عمل البرمجة اللغوية العصبية، عجزنا عن تحقيق هذه الدرجات بشكل مرضٍ بأية طريقة أخرى".

علقت "نانسي جاودت" إحدى مدرسات المدارس المتوسطة في "واشنطن" التي تستخدم استراتيجية تهجي البرمجة اللغوية العصبية في الفصل وفي تعليم زملائها المدرسين أيضاً، قائلة: "هذه الاستراتيجية حولت السيئين في التهجي إلى مجيدين، وهم يحبونها. من المدهش والرائع أنهم الآن يستمتعون بشيء كانوا يكرهونه بشدة فيما مضى. هذه الطريقة أحدثت فارقاً ضخماً في درجات اختبارات التهجي في مدرستنا جعل الإدارة التعليمية بالولاية تلاحظ الأمر وتهتم ببرنامج التهجي الخاص بنا".

ورغم أن التهجي هو مهمة بسيطة إلا أن هناك تنوعاً هائلاً في الطرق التي يحاول الناس استخدامها في القيام به. نفس هذا التنوع يظهر عندما تحاول دراسة كيفية تعلم الناس، وكيفية اتخاذهم القرارات، أو كيفية تحفيز أنفسهم. إن نجاحهم أو إخفاقهم في تلك المهام الأكثر تعقيداً هو أيضاً عاقبة مباشرة للتتابع الذهني الذي يستخدمونه. وهذا التتابع يمكن أيضاً تغييره لجعل المهمة أكثر سهولة (انظر الفصلين ١٥، و ١٦).

٣

كيف تصبح أكثر استقلالية في علاقاتك

"آن" و "بوب" متزوجان منذ سبع سنوات. ورغم أن معظم الأمور كانت تسير معهما على خير ما يرام، إلا أنهما طلبا المساعدة بخصوص مشكلة كانت بالنسبة لهما مثيرة للغضب والسخط. والمشكلة كما وصفها "بوب" هي أن "آن" كانت تشعر بعدم الأمان تجاه علاقتهما، وكانت تطلب باستمرار الطمأنة والتوكيد. ولكي تطمئن "آن" كان على "بوب" أن يخبرها بأنه يحبها ثماني أو عشر مرات يومياً. وإذا لم يفعل، كانت "آن" تبدأ في سؤاله ما إذا كان يحبها أم لا، ولم تكن تشعر بالرضا حتى يقول لها ما تريد، بلهجة صوت ملائمة ودافئة وناعمة.

وجد "بوب" هذا مثيراً لغضبه، بل وجده أحياناً ينطوي على شيء من الإهانة. لقد أظهر حبه وعبر عنه بطرق عديدة، وكان يتقرب منها بحب عدة مرات يومياً. وإذا حدث أن واجها خلافاً حقيقياً في أي وقت حول أي موضوع، كانت "آن" تتأكد في نفسها أن "بوب" لا يحبها، ولعدة أيام بعد انقضاء الخلاف، كانت تحتاج إلى جرعة إضافية من الطمأنة والتوكيد.

على السطح كانت هذه المشكلة تبدو كحالة بسيطة من حالات استخدام أدلة مختلفة على كون المرء محبوباً. كانت "آن" تحتاج إلى سماع كلمات الحب لكي تعرف أن "بوب" يحبها، بينما اعتمد "بوب" في ذلك على رؤية وجهها المبتسم والشعور بلمستها الحانية.

العديد من الأزواج لديهم طرق مختلفة لمعرفة أنهم محبوبون. وكما يقول "بوب": "إنني أعرف أنها تحبني من الطريقة التي تبدو عليها والمشاعر التي تشعر بها، ولست أدري لماذا تحتاج إلى سماع كلمة أحبك عشر مرات يومياً. أي إنسان يستطيع أن يستخدم الكلام؛ ولكن الأفعال هي التي تهم". وبالنسبة لها هي، من الناحية الأخرى، كانت كلمات "بوب" تعني أكثر من لسانه وأفعاله.

ورغم أن الأمر كان يبدو غير طبيعي لـ "بوب"، إلا أنه استغرق في عادة إخبار "آن" أنه يحبها على مدار اليوم، ولقد ساعدهما ذلك كثيراً. ومع ذلك، فعندما يغضبان من أحدهما الآخر -كما يحدث بين كل الأزواج- كان "بوب" يجد أنه من الصعب عليه أن يشعر بالحب. وإذا فعل وأخبرها أنه يحبها، كانت نبرة صوته تبدو غير مقنعة حتى تتم تسوية الخلاف تماماً. وهذا بالضبط ما جعل خلافاتهما شديدة التدمير بالنسبة لـ "آن".

أقرت "آن" بأن "بوب" كثيراً ما يلمسها ويتقرب منها بحب، وأنه قام بالعديد من الأشياء التي تراعي مشاعرها. ومع ذلك، فإنها لم تكن تشعر بالحب بحق إلا عندما يخبرها بحبه لها شفهياً. تقول "آن": "أشعر بشعور رائع بحق عندما يقول لي إنه يحبني بتلك النبرة الدافئة الهادئة التي يستخدمها؛ أشعر وقتها بالأمان والحب التام". وبينما كانت تقول ذلك كان وجهها صافياً يحمل ابتسامة عذبة، وكانت كتفاها مسترخيتين. وأضافت قائلة: "ذلك الشعور الطيب يستمر لبعض الوقت، ولكن بعد برهة تبدأ المشاعر في الخفوت، وأبدأ في التساؤل مرة أخرى".

ما قالته "آن" منحني معلومات مهمة. لم تكن المشكلة هي مجرد أنواع مختلفة من الأدلة التي اعتاد كل منهما على أن يعرف بها أنه محبوب. لقد كانت مشكلة "آن" أن هذا الشعور بأنها محبوبة لم يكن يدوم طويلاً، ويبدو أن هذا كان يجعل "آن" في وضع أكثر حساسية وأكثر قابلية للتأثر. عندما كان يشعر "بوب" بالحب ويعبر لها عن ذلك بالقول، كانت تستطيع أن تشعر أنها بخير، ولكن ماذا عن الوقت الذي لا يشعر فيه بذلك في اللحظة الراهنة، أو ماذا لو أنه لم يعبر عن حبه قولاً؟

مفهوم الذات: أن نعرف من نحن

الكثيرون منا يبحثون عن دعم وطمأنة الآخرين لهم تجاه شيء نادراً ما نشعر به داخل أنفسنا أو لا نشعر به أبداً. إذا كنا نظن أننا لسنا قادرين، أو جذابين، أو محبوبين، أو جديرين بالثقة والاحترام، فإننا غالباً ما نبحث باستمرار عن آخرين يقولون لنا إننا كذلك. قد يكون من الضروري أن نصنع شعوراً داخلياً بامتلاك هذه الصفات حتى لا نكون في حاجة

ماسة إلى الدعم والتأكيد الخارجيين. قررت أن أعرف ما إذا كانت هذه الفكرة ستصنع اختلافاً لدى "آن".

سألت "آن" ما إذا كانت تعتقد أنها شخص جدير بالحب أم لا، وبدا أنها فزعة ومرتبكة إلى حد ما، وقالت: "الحب ليس شيئاً تكون جديراً به! الحب هو شيء تحصل عليه من الآخرين".

كان من الواضح أن كونها جديرة بالحب لا يمثل جزءاً من مفهومها عن ذاتها، وكنت أنا على الطريق الصحيح. وإذا كانت "آن" قد فكرت في مسألة استحقاق الحب على أنها سمة شخصية لها، فإن المشاعر الطيبة كانت على الأرجح ستبقى معها طوال الوقت.

وعندما سألت "آن": "ما الذي يمكن أن تشعري به إذا فكرت في نفسك على أنك جديرة بالحب؟"، أجابت: "هذا غريب!".

كانت إجابة "آن" دليلاً آخر على أن كونها قادرة على أن تفكر في نفسها على أنها جديرة بالحب سيكون أمراً مفيداً لها.

الحفاظ على التوازن بين الأزواج

عند هذه النقطة، قد يتساءل بعض القراء ما إذا كنت بتركيزي على "آن" أتصرف كما لو أنها "مكسورة" أو "مخطئة". في الواقع، دائماً ما يكون هذا السؤال فكرة مهمة يجب وضعها في الاعتبار عند التعامل مع زوجين. إذا لم يتم تناول مسألة التغيير بحرص وعناية، فإن أحد الزوجين قد يتلقى رسالة مفادها أنه "مخطئ". ولمنع حدوث ذلك، طرحت على "آن" و"بوب" بعض أساليبي في التعامل مع الأزواج.

قلت لهما: "عندما يجتمع شمل الزوجين، ويبقيان معاً، فإنني أفترض دائماً أن كل واحد منهما لديه مجموعة مختلفة من الموارد –وهذا ما يجذب الناس إلى أحدهم الآخر– ونفس القدر تقريباً من سعة الحيلة والقدرة على التصرف. ولدى كل منا أيضاً مساحات ومجالات يستطيع فيها أن يصبح أكثر حيلة. وكلما زاد استغلالنا لفرص تحقيق ذلك، زادت فرص حصولنا على ما نريد في حياتنا. وأود أن أكون حريصاً على أن أكون متاحاً لمساعدة كل منكما على الوصول إلى الخيارات الجديدة التي تريدانها بحيث لا يتم تجاهل أيكما. وهذه يا "آن" مساحة يبدو أنك قد تحتاجين فيها إلى مزيد من خيارات القوة. هل هذا صحيح؟" (أومأت "آن" برأسها إيجاباً). "وبينما أقوم بالتعامل مع "آن" أريد منك يا "بوب" أن تفكر في السؤال: "في أي المجالات أرغب في الحصول على مزيد من الخيارات في هذه العلاقة؟" حتى تحصل أنت أيضاً على ما تريد".

صنع إحساس قوي بالذات

كانت أسهل طريقة بالنسبة لي لمساعدة "آن" في إنشاء طريقة قوية تفكر بها في نفسها على أنها جديرة بالحب هي أن أعرف كيف تفعل هي ذلك فعلياً مع أشياء أخرى. وعن طريق سؤالها عن شيء هو جزء من مفهومها عن ذاتها، يمكنني التقدم نحو معرفة كيفية تفكيرها في هذا.

سألتها: "آن، ما الشيء الذي تعرفين في قرارة نفسك أنه صحيح تماماً عن نفسك؛ بغض النظر عما يعتقده أي شخص آخر في هذا الشأن؟".

أجابت: "حسناً، أظن أنني مثابرة ... وذكية ... وأعرف أنني طيبة".

عندما تحدثت "آن" عن كونها مثابرة، قيدت ذلك بقولها "أظن". وعلى النقيض من ذلك، عندما تحدثت عن كونها طيبة، عبرت عن يقينها بكلمة "أعرف".

سألتها: "وكيف تعرفين أنك طيبة يا "آن"؟ ما الشعور الداخلي الذي يجعلك تعرفين أنك طيبة؟".

قالت: "حسناً، عندما أفكر في كوني طيبة، أشعر بالدفء والنعومة والرقة".

قلت: "هذا هو الشعور الذي تربطين بينه وبين كونك طيبة، ولكنني سألتك سؤالاً مختلفاً. كيف تعرفين أنك شخصية طيبة؟".

توقفت "آن" للحظة ثم قالت: "حسناً، إنني أفكر في الأوقات التي ظهرت فيها هذه الطيبة". وبينما كانت تقول ذلك، نظرت إلى يسارها وأشارت بيدها اليسرى إشارة سريعة. وكانت هذه بالنسبة لي بمثابة إشارة إلى المكان الذي ترى فيه هذه الصور التي تعبر عن كونها طيبة في محيطها الشخصي.

قلت: "هذا جيد. كيف تفكرين في تلك الأوقات التي كنت فيها طيبة؟ هل تتحدثين إلى نفسك، هل ترين صوراً، أم تستشعرين الحركات التي تقومين بها عندما تكونين طيبة؟".

قالت: "حسناً، إنني أرى صوراً للأوقات التي كنت فيها طيبة وكريمة مع أحدهم". وأشارت مرة أخرى بيدها اليسرى، وأضافت: "هناك مجموعة كاملة من هذه الصور، تأتي وكأنها في صف منتظم، كما أنها صغيرة للغاية، ربما بطول ذراع تقريباً".

قلت: "عظيم، تلك إذن هي المعلومات التي تستخدمينها لتعرفي أنك شخصية طيبة رفيقة. والآن، ما الذي يحدث لشعورك بذاتك على أنك شخصية طيبة إذا وجدت أنك لم تكوني طيبة مع أحد الأشخاص ذات مرة، سواء كان ذلك محض صدفة أو لأنك كنت

غاضبة أو متوترة أو ما شابه؟". بهذا السؤال أقوم باختبار لأعرف ما إذا كان شعورها بأنها شخصية طيبة مستمر مع الوقت، حتى في مواجهة الانتكاسات العارضة أم لا.

أجابت قائلة: "حسناً، أشعر بالضيق والهم، وأفعل كل ما أستطيع في محاولة تصفية الموقف، ولكنني أظل على يقيني بأنني شخصية طيبة".

قلت: "عظيم. إن حقيقة أنك تحاولين تصحيح الأمور عندما تتصرفين بعدم طيبة أو رفق هي دليل إضافي على أنك شخصية طيبة، أليس كذلك؟".

بدت "آن" وكأنها تفكر ثم قالت: "حسناً، إنني لم أفكر أبداً في الأمر بهذه الطريقة. أعتقد أن هذا صحيح. أعتقد أنني عادة ما أفكر في كل المرات الأخرى التي كنت طيبة فيها".

سألتها: "هل لديك أي اعتراض على أن تفكري في نفسك على أنك شخص جدير بالحب بنفس الطريقة التي تعتبرين بها نفسك شخصاً طيباً؟".

قالت: "ما زال هذا يبدو غريباً ... إنني لم أفكر أبداً من قبل في أن أكون محبوبة بهذه الطريقة. أعتقد أنه لو أن لدي نفس هذا النوع من الشعور بكوني محبوبة، فلن يكون من المهم للغاية أن يقول لي "بوب" إنه يحبني، أليس كذلك؟ ... كلا، ليس لدي اعتراض، قد تكون هذه فكرة جيدة". وبينما كانت "آن" تفكر بعناية في إيحاءات سؤالي، لم أر أية إشارات غير لفظية تفيد الاعتراض. لقد كانت تفكر بعناية فحسب.

"عظيم. أغلقي عينيك، وفكري في مثال لوقت كنت فيه محبوبة ومحبة، وقمت فيه بصنع تجربة حب متبادلة" ... (أومأت برأسها). "والآن ضعي هذه الصورة في نفس المكان الذي تضعين فيه صور كونك طيبة. اجعليها مثل صورة الطيبة بالضبط، نفس الحجم، ونفس البعد عنك، وغير ذلك" ... (حركت رأسها إلى اليسار، في إشارة إلى أنها تقوم بنقل الصورة إلى الموقع الصحيح، ثم أومأت برأسها مرة أخرى). "والآن فكري في مثال آخر لوقت كنت فيه محبوبة ومحبة، وإن كان ذلك مع شخص آخر أو في موقف مختلف" ... (أومأت برأسها). "ضعي هذه الصورة الآن هناك مع الصورة الأولى. واصلي عمل ذلك حتى تصبح لديك مجموعة كاملة كبيرة من الصور التي تأتي وكأنها في صف منتظم، والتي هي صغيرة للغاية، بطول ذراع تقريباً". لقد استخدمت عن عمد نفس الكلمات والعبارات التي استخدمتها "آن" في البداية لوصف صور الطيبة، وذلك لمساعدتها في إنشاء نفس المعرفة واليقين الداخلي الذي يتيح لها أن تعرف أنها شخصية طيبة. "أخبريني إذا احتجت إلى مساعدة، وعندما تنتهي دعيني أعرف أنك قد فعلت" ...

قضت "آن" دقيقة أو اثنتين بصبر في تجميع صور لنفسها باعتبارها تستحق أن تحب وتحصل على الحب، ثم قالت: "حسناً، لقد انتهيت".

"عظيم. افتحي عينيك. يبدو أن الأمر قد سار ببساطة على ما يرام. هل لديك أية أسئلة؟".

"كلا. لقد كان هذا مثيراً. في البداية كان الأمر ما زال يبدو غريباً، ولكنه يحقق نجاحاً. ومع كل صورة كنت أضعها هناك شعرت بالمزيد من القوة والثقة تجاه الأمر. ولسبب ما، بدا لي أنه من الأفضل كثيراً التفكير في كوني محبة عن التفكير في كوني محبوبة. إنني أكون أكثر مسئولية إذا كنت محبة. ولا يمكن أن أكون محبة إلا إذا كنت محبوبة بطريقة أو بأخرى".

سألتها: "إذن، هل أنت شخصية محبة ومحبوبة؟". بسؤالي هذا كنت أجري اختباراً أولياً لأرى ما إذا كان التغيير الذي حدث ما زال راسخاً في مكانه.

ارتجفت عينا "آن" إلى اليسار بشكل سريع، وقالت: "نعم، إنني كذلك. أستطيع أن أرى هذا الآن". وكما هي الحال دائماً، فإن سلوكياتها غير اللفظية –عيناها التي تخفق إلى اليسار، ونبرة صوتها الهادئة الواثقة– كانت إشارات أكثر أهمية من جوابها الشفهي.

قلت موجهاً حديثي إلى "بوب": "والآن يا "بوب" أريدك في لحظة واحدة أن تخبر "آن" أنك تحبها. وأنت يا "آن"، عندما يفعل هو ذلك، أريدك أن تلاحظي ما إذا كان هناك أي شيء مختلف عن ذي قبل، هيا يا بوب".

قال "بوب" برقة: "إنني أحبك يا آن".

ابتسمت "آن" بينما أمالت رأسها برفق، وقالت: "ما زال من الجميل أن أسمعه يقولها، ولكن يبدو وكأنني أعرف ذلك بالفعل. الأمر يشبه تلك الأوقات التي أعرف فيها أنني قمت بعمل طيب وبعد ذلك يقوم أحدهم بتهنئتي. من الجميل أن يرى ذلك شخص آخر، ولكنني أعرف بالفعل دون حاجة لذلك".

"والآن يا "آن"، أغلقي عينيك وتصوري أنه قد مر عليك ثلاثة أسابيع من الآن. وتصوري أن "بوب" طوال هذه الفترة كان يعاملك بنفس الطريقة التي كان يعاملك بها من قبل في كل شيء، غير أنه لم يقل لك "أحبك" أبداً في تلك الأسابيع الثلاثة. كيف يبدو هذا بالنسبة لك؟".

ابتسمت ابتسامة عريضة، وقالت: "هذا مضحك. لقد سمعت صوتاً داخلياً يقول بشيء من الحنق: "حسناً! لقد حان الوقت لأن يفعل!". ولكن هذا كان أشبه بالمزحة. ليس الأمر بالخطب الجلل".

لقد مر الآن على هذه الجلسة التي استغرقت حوالي نصف الساعة أكثر من عامين. ويتفق الآن كل من "آن" و"بوب" على أن الأمر لم يعد قضية كبيرة. إنه يخبرها بأنه يحبها بضع مرات قليلة في الأسبوع، وهي لا تطلب منه ذلك أبداً تقريباً، فمع معرفتها الداخلية أنها محبوبة، لم تعد "آن" تتكل على "بوب" في الحصول على الطمأنة، وأصبح كل منهما يستمتع أكثر بالآخر. وعندما يواجهان خلافاً، يظل الخلاف بغيضاً، ولكن "آن" لا تشعر بالتدمير، وتستجيب بمزيد من الحنكة وسعة الحيلة.

اكتساب إحساسنا بالذات

وبمزيد من العمل مع "آن" و"بوب"، ساعدنا كلاً منهما على صنع تحولات أخرى لتمكينهما من الوصول إلى علاقة أفضل وأفضل. وفي المثال السابق، كانت "آن" هي من حصل على خيار إضافي. وعند التعامل مع الأزواج، يكون من المهم الحفاظ على التوازن عن طريق الإضافة إليهما معاً لأسباب عديدة. فلو أننا منحنا "آن" وحدها خيارات جديدة، فإنها هي و "بوب" قد يستنتجان أنها هي كانت سبب "المشكلة" في علاقتهما. وهذه الرؤية يمكن أن تعترض طريق وصولهما إلى علاقة زوجية أفضل، وهناك نتيجة أخرى محتملة وهي أن "آن" قد تصبح في غاية القوة والمقدرة وسعة الحيلة والبراعة إلى درجة تجعلها أقل رضاً عن "بوب" كزوج إذا لم يحصل هو أيضاً على خيارات جديدة، وكذلك فهم الطرق التي ستتحسن بها علاقتهم.

ليس كل شخص لديه مجموعة من صور الذات إلى يساره كما في حالة "آن"، ولكن كل إنسان لديه طريقة ما للتفكير في قدراته وسماته الشخصية. هذا النوع من الهيكل البنائي الداخلي هو الذي يمنح كل إنسان إحساساً بالذات يتواصل مع الوقت. وفي حالة "آن" قمنا ببساطة بعمل تجسيد لصفة كونها محبة/محبوبة وهو ما لم يكن لديها من قبل.

ورغم أنه لا يكون دائماً من السهل تغيير صور الذات كما كان الأمر مع "آن"، إلا أن المبدأ واحد: تعرف على طريقة تفكير المرء في ذاته، وقم بتغييرها مباشرة. ولقد استخدمنا هذا المبدأ بنجاح وفعالية مع الكثير من الأشخاص الذين أرادوا أن يشعروا أنهم محبوبون، أو جذابون، أو أي سمة أخرى.

إن "آن" لم تكن لديها طريقة فحسب للتفكير في نفسها على أنها محبوبة. وبعض الناس تذهب مشكلاتهم إلى ما هو أبعد من ذلك بحيث يكون لديهم تجسيد واضح وكامل لأنفسهم على أنهم غير جديرين بالحب أو أي شيء آخر. وقد تكون لديهم صورة ذات مليئة بنماذج الإخفاقات، والأخطاء، والخزي، وغير ذلك. وسواء كان الشخص طفلاً يفترض أنه لن ينجح في المدرسة، أو فتاة بالغة تظن أنها لن تستطيع أبداً إقامة علاقة صداقة مشبعة، فإن "صورة الذات السيئة" تتسبب في مثل هذه السلوكيات المحبطة للذات. وفي هذه الحالة، لا يكون الأمر ببساطة هو صنع إحساس إيجابي بالذات، ولكننا نكون بحاجة أولاً إلى تغيير هذه الصور السلبية قبل أن نعطي صاحبها صورة ذات أكثر إيجابية وإفادة. ونقدم في الفصل ٧ طريقة لتغيير المعتقدات السلبية المعوقة مباشرة تسمى "استخدام عقلك من أجل إحداث التغيير"، وهي من ابتكار "ريتشارد باندلر".

ومن ناحية أخرى، فإن بعض الناس يكونون على قناعة تامة أنهم رائعون وممتازون، ولكن الآخرون لا يتفقون معهم في ذلك. إن هؤلاء لديهم مفهوم عن الذات ثابت على مدار الوقت ولكنه مفهوم يفتقر إلى الدقة، ولا يستجيب للتقييم. قد يعتقد شخص ما أنه طيب ورفيق، ولكنه مع ذلك يقوم باستمرار بأعمال قاسية دون أن يلحظ ذلك. وقد يظن آخر أنه راوي نكات مدهش، ولكن لا أحد يضحك على شيء يقوله أبداً. نفس العملية السابقة يمكن استخدامها بشكل عكسي لمساعدة مثل هؤلاء الناس، رغم أنها ستكون أكثر صعوبة بعض الشيء، وأن أشد الناس احتياجاً إليها هم أقل من يحتمل أن يلجأ إليها!

إذا أدركنا هذا في أنفسنا، فقد يكون من المفيد استخدام نفس العملية بشكل عكسي لإضعاف مفهومنا عن ذاتنا فيما يتعلق بهذه السمة المعينة. يمكننا البحث عن شيء لسنا على قناعة تامة بوجوده في أنفسنا، ومن ثم نحاول جعل صور قدرتنا التي نظن أنها فائقة مثل هذا الشيء. ويمكننا أيضاً وضع طريقة لملاحظة كيفية استجابة الآخرين لنا.

إن مفهومنا عن ذاتنا يؤثر على سلوكياتنا بطرق قوية. والأساس هو أن نلاحظ كيف يؤثر تعديل هذا المفهوم على سلوكياتنا، وأن نقوم فقط بالتعديلات التي تسهم في جعل حياتنا حياة أفضل. هل معرفتك أنك جدير بالحب تجعلك شخصاً أكثر محبة وحساسية واستجابة وبراعة؟ أم هل تجعلك هذه المعرفة تظن أنك "أمير" يتجاهل شكاوى أصدقائه وأفراد عائلته؟ هل معرفتك أنك وسيم وجذاب تجعلك تستمتع بنفسك وتتصرف بطرق تجعل زوجك أيضاً يستمتع بوسامتك، ومظهرك الجذاب؟ أم أنها تجعلك تتجاهل رغبات زوجك وتتعالى عليه، مما يؤدي إلى الخلافات؟ عندما تجعلنا هذه المعرفة الداخلية نقترب أكثر من الشخص الذي نريد أن نكونه، وتجعل علاقتنا الزوجية أفضل، فإنها تكون مفيدة. وبينما كنت أتعامل مع "آن"، كنت أراقبها عن قرب لأعرف ما إذا كان التحول سوف يجعلها

أكثر براعة وسعة حيلة أم لا، وأيضاً ما إذا كان سيحدث أثراً إيجابياً على علاقتها مع زوجها "بوب" أم لا.

الاتكالية المشتركة

العديد من الناس يكونون فعلياً متكلين على آخرين هم بدورهم متكلين، وكأن الأمر هو صورة منعكسة بدقة في مرآة. هذا السلوك من "الاتكالية المشتركة" كثيراً ما يرى في أزواج وأطفال متعاطي الخمور ومدمني المخدرات. وبطريقة ما، فإن هذا العنوان "الاتكالية المشتركة" يجعل المشكلة أسوأ وأكثر صعوبة في حلها. ومع فئات مثل "المراهقين" و"الخارجين" وغير تلك الفئات، فإن هذا العنوان يمكن أن يجعل نماذج السلوك القابلة للتغيير فعلياً تبدو وكأنها سمات لا يمكن تغييرها. ومن واقع خبراتنا نقول إننا عندما نفهم الهيكل البنائي لأي صعوبة –بما في ذلك مشكلة الاتكالية المشتركة– فإن إضافة خيارات جديدة عادة ما تصبح عملية سهلة.

في حالة "آن" تعاملنا مباشرة مع البناء العقلي لمفهومها عن ذاتها. ومع ذلك، فإنه من الممكن إحداث نفس التغييرات بشكل حواري، بدون بذل جهد لاكتشاف تفصيلات البناء العقلي.

كانت "سارة" شخصية دافئة حساسة تكره إيذاء مشاعر الآخرين. وعلى مدار معظم سنوات زواجها، كانت في غاية التقبل لزوجها، الذي كان يعاني من مشكلة إدمان الكحوليات. طلبت "سارة" مساعدتنا لكي تصبح قادرة على أن تعيش حياتها الشخصية أكثر، بدلاً من أن تكون دائماً في خدمة ومساعدة الآخرين.

قالت: "أحب أن أستمر في امتلاك علاقات مع بعض الناس، ولكني أريدها على قدر من الانفصال عن حياتي الخاصة، وحياتي الاجتماعية".

سألتها: "وما الذي يمنعك من تحقيق ذلك بالفعل؟"

أجابت: "لدي شعور حقيقي أكيد بعدم الرغبة في جرح مشاعرهم. وينتهي الأمر إلى أن أجدهم في بيتي، وأجد أنه من الصعب أن أقول لهم "لا" ... كما أنني أيضاً أميل إلى امتلاك شعور قوي فيما يتعلق بالأشخاص المنغلقين على أنفسهم دون غيرهم. وإذا عرفت أن بعضهم يستطيع العناية بنفسه، فإنني لا أشعر بنفس هذا الشعور".

قلت بلهجة تنطوي على شيء من المزاح: "آه، فهمت. إنك تفعلين هذا مع الأشخاص الضعاف المتكلين على غيرهم فقط!" (أومأت برأسها إيجاباً). استطردت قائلاً: "إذن فإنهم

الأشخاص الضعفاء الذين بالفعل تساعدينهم على أن يصبحوا أكثر اتكالية على غيرهم، هل الأمر كذلك؟" (ضحكت وأومأت ووضعت يدها على صدرها). "وإذن فأنت لا تفعلين ذلك مع هؤلاء الذين يستطيعون التعامل مع الأمر".

أجابت: "نعم، لا أفعل".

قلت: "إنك تفعلين هذا فحسب مع من لا يستطيعون التعامل معه".

ضحكت وأومأت وقالت: "نعم. هذا صحيح!".

"إذن فإنك مع الأشخاص المتكلين بالفعل تجعلين حالتهم أكثر سوءاً، هل هذا صحيح؟" ...

قالت: "ومع ذلك، فإنني لست أعرف بوضوح كيف أفعل ذلك".

"حسناً، فكري في عدد الناس الذين جرحت مشاعرهم بهذه الطريقة في الماضي ... كم عدد الناس الذين حولتهم بالفعل إلى باكين، ومتذللين، وعاجزين، ومتكلين كلية على الآخرين؟ ربما كان صحيحاً أنهم بدءوا هذا بأنفسهم، ولكنك ساعدتهم على ذلك".

قالت: "الأمر ليس بهذا السوء"، قالت هذا وضحكت، ثم أردفت: "فقط هناك أوقات ______".

قاطعتها: "ما مدى سوء الأمر؟".

(ما زالت تضحك) "إنه ... إنه يتحسن، على الفور!".

"إذن كيف ستصبحين الآن قادرة على أن تكوني أكثر احتراماً لهؤلاء الناس عندما تضعين قيوداً على حياتك الشخصية ... وبطريقة أكثر احتراماً، بطريقة تحترمهم فعلياً كمخلوقات بشرية يستطيعون العناية بأنفسهم، بدلاً من جعلهم أكثر اتكالاً؟" ...

"نعم، ليست عندي رؤية واضحة حقاً في هذا الشأن".

"ليست عندك رؤية واضحة بالضبط كيف تفعلين ذلك. إذن، فإنك لا تعرفين بشكل واعٍ كيف يمكن أن يحدث هذا".

"هذا صحيح".

"كم مرة ستفعلين هذا قبل أن تدركي بالضبط كيف تفعلينه؟".

(ضاحكة): "مرة واحدة أخرى!".

"وعندما تنظرين إلى الأمر بعد أن تتجاوزيه، هل تظنين أنك سوف تفهمين كيف حدث هذا التحول بالضبط؟ ... أم أنه سيكون شيئاً من نوع أكثر بديهية وحدسية يبدو لك دائماً كأنه لغز؟".

"كلا، لن يبدو لي دائماً كأنه لغز. نعم، أحد الأشياء هو أن أكون أكثر وعياً بما أفعله، وبالتفاعل الذي يحدث".

"حسناً، الآن، كيف يمكن أن يكون إيذاء مشاعر شخص ما في هذه اللحظة مفيداً لنفس هذه الشخص على المدى الطويل ودافعاً له على أن يصبح إنساناً أقوى وأفضل؟". ورغم أنني كنت أوجه سؤالاً، إلا أنني طرحت السؤال بتعاطف وتفهم.

أومأت "سارة" برأسها، وأخذت نفساً عميقاً وقالت: "حسناً! نعم. هذا ____ نعم. هذا هو الشيء الأساسي هنا. هذا يوضح كل شيء". تغير تعبير "سارة" وبدت أكثر استرخاءً وهدوءاً مما أشار إلى أنها كانت ترى الأمور بشكل مختلف.

"إن كونك لطيفة ورقيقة الآن، قد يعني الإيذاء على المدى الطويل، لأنك تجهزين الناس لحياة من الاتكالية. الكثير من الآباء فعلوا ذلك. إنهم يحاولون أن يكونوا لطفاء مع أطفالهم ويقومون بتربية أطفال لا يعرفون كيف يصبحون كباراً. لقد ظنوا أنهم لطفاء، ولكنهم لم يعدوا أطفالهم للوقوف على أقدامهم".

(تومئ وتضحك): "إنني لست لطيفة مع أطفالي".

"إنني سعيد لأنك كنت أماً جيدة على الأقل، برغم أنك لم تكوني صديقة جيدة بالنسبة لبعض الأشخاص الآخرين".

(أومأت قائلة): "نعم! حسناً".

"إذن، هل أنت مستعدة تماماً؟".

"نعم!".

"إنني سعيد بكونك واثقة من هذا. والآن، فكري في واحد من أسوأ هؤلاء الناس حالاً، وليكن شخصاً متشبثاً بك بحق. عندما تتخيلين هذا الشخص في المستقبل، هل هناك أي شيء يمكن أن يحملك على أن تبدي عدم الاحترام وعدم المراعاة لنفسك مرة أخرى بنفس الطريقة التي كنت عليها في الماضي؟ أم هل ستكون لديك تلك الطرق في احترام ذاتك بنفس الطريقة التي تحترمين بها الشخص الآخر على حاله الآن، وعلى الحال الذي سيصبح عليه؟" ...

"النجاة. موقف حياة أو موت من شأنه أن يجعلني في غاية عدم الاحترام لنفسي".

"حسناً، ولكنه وقتئذ لن يكون عدم احترام!"

"ولكنه وقتئذ لن يكون عدم احترام. نعم. سيكون الموقف طارئاً وحساساً".

"بالضبط. وهذا هو الوقت الذي يحتاج الناس فيه فعلاً إلى مساعدتك، ولن يكون هذا مهيناً حينذاك. إذا مرت شاحنة مثلاً فوق ساقي أحد الأشخاص، وانكسرت ساقاه معاً، فليس من المهين أن تسأليه: "هل يمكنني مساعدتك في الصعود إلى نقالة الجرحى؟"، وهو ليس بالوقت المناسب لتقولي: "إنني آسفة، أريد منك أن تقف على قدميك بنفسك"، أليس كذلك؟ ولكن عدم الاحترام هو أن تفعلي ذلك عندما تكون ساقاه سليمتين تماماً".

أومأت "سارة" برأسها، وقالت: "حسناً، تلك حقاً طريقة مختلفة في النظر إلى المسألة، أشكرك".

كان التدخل الأساسي بغرض توسيع الإطار الزمني لدى "سارة"، والتوضيح أن "كونها لطيفة" في هذه اللحظة هو أمر يؤذي الآخرين في الواقع على المدى الطويل. ومع ذلك، فإن هذا التعليق كان مفيداً وفعالاً بسبب العمل الأساسي الذي قمت به في بداية هذه المحادثة: لفت انتباهها إلى أنها كانت تغذي اتكالية الآخرين بأفعالها، وربما كانت تؤذيهم بجعلهم أكثر اتكالية وأقل قدرة. إن مسألة "أن تكون لطيفة" هي مسألة غاية في الأهمية بالنسبة لـ "سارة". وبدلاً من أن أحاول تغيير رأيها في مسألة "كونها لطيفة" استفدت منها في حملها على أن تفعل ما سيفيد الآخرين على المدى البعيد، حتى وإن كانت "ستجرح مشاعرهم" في الوقت الحاضر. وهذا يتيح لـ "سارة" أن يكون لديها المزيد من حياتها الشخصية، ويحررها من الاضطرار إلى تلبية احتياجات ورغبات كل شخص آخر.

ورغم أن هذا كان تغييراً مهماً وأساسياً بالنسبة لـ "سارة" إلا أنها كانت بالفعل قد استفادت من جلسات سابقة فوائد دعمت قدرتها على صنع هذا التحول، وكان هناك المزيد مما يجب عمله. وبعد هذه الجلسة واصلت "سارة" التقدم نحو الأمام في جوانب أخرى من حياتها.

العديد من الناس ممن هم في موقف "سارة" ما زالوا يستجيبون لما حدث لهم من قبل من إهانة أو إيذاء أو سوء معاملة (انظر الفصل ٧) وكثيراً ما يزعجهم الخجل والخزي (انظر الفصل ١٤) وكذلك تزعجهم صورة الذات السيئة. وبالنسبة لـ "سارة" وللكثيرين ممن هم في هذا الموقف يكون التعامل مع تلك الجوانب الأخرى مفيداً في التوصل إلى حل شامل.

الذات: مورد تستطيع دائماً الاعتماد عليه

بينما كنا نستكشف أهداف "جيل" التي جاءت إلينا من أجلها، أصبحت هي على وعي بمسألة كانت تجعلها أكثر توتراً وعصبية مما كانت تريد. لقد كان لديها خوف عميق من أن تتعرض للهجر. ولقد أعاقها هذا عن الشعور بالأمان والاستمتاع بنفسها، والتصرف بعفوية في العديد من المواقف. وحيث إن "جيل" كانت تشعر بأعظم الخوف تجاه فقدان زوجها، فقد تعاملنا مع هذا.

سألتها: "ما الذي ستخسرينه إذا فقدت زوجك؟". ومع بعض الأسئلة الأخرى، أصبح من الواضح أن أكثر ما يقلق "جيل" هو أنها إذا فقدت زوجها، فإنها سوف تخسر حبه لها. وبينما تحدثت "جيل" عن زوجها، ومشاعرها بأنها تحتاج أشياء معينة منه، كانت دائماً ما تنظر بعيداً إلى بقعة معينة نحو اليسار قليلاً.

اتفقت مع "جيل" قائلاً: "أن يكون المرء محبوباً، فهذا أمر في غاية الأهمية. إنه من الأهمية إلى حد يدفعنا إلى التأكد من حصولنا عليه. والوسيلة التي تستطيعين بها التأكد من حصولك عليه، هي أن تحصلي عليه من شخص يمكنك دائماً الاعتماد على وجوده، وهذا الشخص هو أنت!". ابتسمت "جيل" وكان من الواضح أن الفكرة راقت لها.

"والآن، هل تعرفين تلك البقعة التي أمامك والتي رأيت فيها زوجك بعين خيالك؟ ..."، وأشرت إلى حيث كانت تنظر، وأومأت هي إيجاباً. استطردت قائلاً: "لاحظي كيف سيبدو الأمر عندما تتخيلين أنك تمنحين نفسك الحب الذي تريدينه بدلاً من زوجك. ما الذي سيحدث عندما ترين أنك تمنحين نفسك هذا الحب، وتستمتعين بالحصول عليه؟".

أجابت وقد بدأ وجهها في التورد. وبدأ كتفاها وظهرها المتوتران في الاسترخاء: "أحب ذلك".

"ربما ترغبين في تحريك نفسك الأخرى بحيث تكون أكثر قرباً. والآن يمكنك أن تخطي إلى نفسك هناك، والتي تقوم بعملية منح الحب، وتستشعرين كيف يكون الحال إذا كنت أنت هي، "جيل" المحبة. يمكنك الاستمتاع بهذا الموقع أيضاً".

الآن بدت "جيل" أكثر براعة وسعة حيلة، وقالت: "أرغب في الاقتراب أكثر وفي أن أضع ذراعي حول نفسي الأخرى".

"عظيم. وعندما تستمتعين بذلك إلى أقصى حد، يمكنك العودة والاندماج في نفسك مرة أخرى، مع كل تلك المشاعر الطيبة تمتد أكثر إلى ما حولك".

بعد هذه الجلسة، عبرت "جيل" عن شعورها بمزيد من الأمان، ومزيد من القدرة على منح زوجها الحب بدلاً من التركيز على احتياجها إلى الحب منه.

بديل الهجر: الخضوع للذات

كثيراً ما تناولت الكتابات الأدبية حول الاتكالية المشتركة مسألة الارتباط المفرط أو "التشابك" الذي يعاني منه الكثير من الناس، والخوف الناتج عنه من الهجر. إذا اعتبرنا أنفسنا متكلين على آخرين من أجل الحصول على شيء ضروري -كما فعلت "جيل"- فإنه قد يكون من الفزع للغاية أن نفكر في احتمالية فقد هؤلاء الآخرين، وما سنحتاج إليه هو بديل إيجابي يدعم ويعزز الإحساس بالذات، كما فعلت مع "جيل".

أحد زملائنا، واسمه "روبرت ماكدونالد"، لاحظ في عمله على دراسة الاتكالية المشتركة أن الكثير ممن يشكون من هذه المشكلة لديهم بحق صور داخلية عن ارتباط مادي بينهم وبين والد، أو زوج، أو شخص مهم آخر. قال أحدهم إن الأمر كما لو أن والده كان ملتصقاً بصدره، وسيدة قالت إن الأمر وكأن أمها معلقة فوق كتفها بشكل مصغر. وأشخاص آخرون يتخيلون أحبالاً تربطهم بشخص آخر.

وبينما قد يبدو هذا في البداية غريباً، إلا أنه منطقي تماماً. إن الشعور بالاتكال مثل أي شعور لدينا، يجب أن يكون له حتماً بناء عقلي داخلي. عندما يكون هناك شخصان يتكلان على أحدهما الآخر بشكل مشترك، فمن المنطقي أن نستنتج أنهما بحاجة إلى ارتباط وثيق. والرباط المحكم أو الرابطة الجسدية هي وسائل نموذجية للاتكالية.

وإذا تخيل هؤلاء الأشخاص فصل أنفسهم عن الشخص الآخر، فإنهم بالتأكيد يشعرون بالقلق من الهجر. ولكي نحقق ما يريده مثل هؤلاء الناس حقاً، قمت أنا و"روبرت" بتصميم العملية التالية. ولقد كان يستخدمها في ورش العمل، مع تحقيق نتائج فعالة وناجحة.

التخلص من الاتكالية: إعادة الارتباط بالذات

اعثر على مكان هادئ منعزل يمكنك فيه أن تسمح بتحويل انتباهك إلى داخل نفسك لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة بدون تشتت، وقم بتنفيذ هذه العملية في وضع الوقوف.

١. **تعرف على الشخص الآخر.** فكر في شخص تعتقد أنك في علاقة اتكالية أو اشتراك زائد عن الحد معه. بالنسبة لمعظم الناس، فإن هذا الشخص يكون والداً أو حبيباً مقرباً. وسواء كان الاشتراك الزائد صغيراً أو كبيراً، يمكنك الاستفادة من هذه العملية.

٢. تعرف على ارتباطك المفرط بهذا الآخر. تخيل أن هذا الشخص يقف معك في نفس الحجرة. وإذا لم تستطع رؤية صور داخلية. فإن مجرد "الإحساس" أو التظاهر بأنك تقوم بهذه الخطوات سيؤدي الغرض بشكل جيد. سيرا حول أحدكما الآخر. لاحظ كيف يبدو هذا الشخص. المسه لتعرف كيف يبدو ملمسه، وتعرف على مشاعرك عندما تكون معه. ركز انتباهك بشكل خاص على مشاعر ارتباطك المفرط بهذا الشخص. هل يبدو الأمر وكأنك مرتبط به جسدياً بشكل ما؟ هل هو ارتباط مباشر بين جسدك وجسده؟ أم هل هناك حبل أو وسيلة ارتباط أخرى؟ لاحظ أين يكون الارتباط، وأين موضعه من جسدك، وأين موقعه من جسد الشخص الآخر؟ العديد من الناس يشعرون بهذا الارتباط في المعدة، أو الصدر، أو منطقة الفخذ. اترك لنفسك فرصة الشعور الكامل بجودة وكفاءة هذه الرابطة: كيف تبدو لك، وكيف تشعر بها.

٣. استقلال مؤقت. والآن حاول تمزيق هذه الرابطة مؤقتاً، فقط لترى كيف سيكون الأمر. يمكنك عمل ذلك بأن تتخيل أن يدك عبارة عن سكين حاد، ويمكنك أن تقطع الحبل، أو تمزقه، أو تنهي الرابطة بأي طريقة أخرى. العديد من الناس يشعرون بعدم ارتياح شديد تجاه التفكير في الانفصال عند هذه النقطة، وهذا بمثابة إشارة إلى أن هذه الرابطة كانت تؤدي غرضاً مهماً. إنك لست بحاجة إلى الانفصال الحقيقي بعد، لأنك لست مستعداً للقيام بذلك بشكل مريح قبل أن يكون لديك بديل قوي جاهز.

٤. اكتشف الأغراض الإيجابية. الآن، اسأل نفسك داخلياً: "ما الذي أحتاج إليه حقاً من الشخص الآخر حتى أشعر بالرضا؟"، ثم اسأل: "وما الذي سيحققه لي هذا من نتائج إيجابية؟" حتى تحصل على إجابة جوهرية بحق، مثل الأمان، أو الحماية، أو الحب، أو الاحترام.

٥. أطلق ذاتك الناشئة. الآن استدر إلى يمينك (بعض الناس يفضلون الاستدارة إلى جهة اليسار) وقم بإنشاء صورة كاملة ثلاثية الأبعاد لذاتك التي نشأت وتطورت فيما وراء مستواك الحالي من البراعة وسعة الحيلة. تلك الذات التي تسبقك بخطوات عديدة والتي قامت بالفعل بتسوية القضايا التي تتعامل معها الآن، والتي تحبك، وتقدرك، وترغب في تنميتك وحمايتك، تلك هي الذات التي تستطيع أن تزودك بما أدركت في الخطوة ٤ أنك حقاً بحاجة إليه. يمكنك أن تلاحظ كيف تتحرك هذه الذات، وتعبيراتها، وكيف تبدو، وكيف يبدو ملمسها. إذا لم "تر" هذه الذات البارعة، يمكنك أن "تستشعر" فحسب كيف تبدو. بعض الناس يشعرون بدفء أو وهج وبريق حول هذه الذات.

٦. **حول الارتباط مع الآخر إلى ارتباط مع الذات.** تحول مرة أخرى إلى الآخر الذي ترتبط به. انظر إلى الرابطة واشعر بها. وبعد ذلك مزق الرابطة مع هذا الشخص الآخر وقم على الفور بإعادة الارتباط مع ذاتك الناشئة بنفس الطريقة التي كنت مرتبطاً بها مع الشخص الآخر. استمتع بمشاعر كونك معتمداً ومرتبطاً مع شخص يمكنك حقاً الاعتماد عليه: ذاتك. اشكر هذه الذات على وجودها من أجلك. استمتع بتلقيك من ذاتك ما كنت تريده من الشخص الآخر. تلك هي الذات التي تستطيع التقدم في مستقبلك من أجلك، وشق الطريق لك: إنها رفيقك الدائم المصاحب لك لفحص الأمور من أجلك والتأكد من كونك في أمن تام.

٧. **احترام الآخر.** انظر مرة أخرى إلى الشخص "الآخر" ولاحظ الرابطة المعزقة. سترى أن الشخص الآخر أيضاً لديه خيار إعادة ربط الحبل مع نفسه. يمكنك تخيل طرف الرباط الخاص به يربط نفسه ببقعة مناسبة من ذاته. إذا كان الحبل يخرج من سرة هذا الشخص، يمكنك أن تتخيل أنه يرتفع إلى قلبه. وإذا لم يكن هناك حبل، يمكنك أن تتخيل هذا "الآخر" مرتبطاً جسدياً مع "ذاته" تماماً كما أنت الآن. من شأن هذا أن يمنحك الأمان لمعرفتك أن هذا الشخص سيكون هو أيضاً أفضل حالاً مع وجود شعور أكبر بذاته. لاحظ كيف يمكنك الآن أن تكون أكثر حضوراً بشكل كامل مع هذا الشخص.

٨. **الإضافة إلى رابطتك مع ذاتك.** الآن عد إلى ذاتك الناشئة، التي أصبحت مرتبطاً بها الآن. اخطُ خطوة فعلياً نحو هذه الذات بحيث تستطيع بذلك أن تنظر خلفك إلى نفسك. استشعر كيف يكون الأمر عندما تكون واسع الحيلة والبراعة والقدرة على المنح لذاتك. وبعد أن تستمتع بمشاعر كونك هذه الذات، يمكنك أن تجلب إلى نفسك سعة الحيلة والبراعة الخاصة بهذه الذات، بينما تخطو عائداً إلى ذاتك في الوقت الحاضر.

٩. **زيارة إلى المستقبل.** لاحظ كيف يكون الأمر عندما تمتلك هذه البراعة وسعة الحيلة الجديدة بينما تتخيل الارتباط بأشخاص آخرين على هذا الأساس الأكثر قوة ومتانة. تخيل كيف يبدو الأمر عندما تذهب في زيارة إلى مستقبلك مع ذاتك الناشئة باعتبارها رفيقك. ربما تتعرف على كيفية تعامل هذه الذات مع الصعوبات.

ليست سحراً، لكنها فعالة

بعد الندوات، تلقى روبرت العديد من الآراء والتقارير الإيجابية من المشاركين. قالت إحدى السيدات كانت تعاني من ارتباط قلب بقلب مع زوجها عن طريق رباط يصل بين صدريهما:

"لقد أصبح هناك تغيير محدد في حياتي؛ إنني لم أعد بهذه الحاجة الماسة إلى زوجي. من قبل، كانت مشاعر الهجر تستولي عليَّ في أي وقت يبتعد فيه لبرهة. والآن قلبي مليء بالكثير من الحب بعد أن كان يملؤه الحزن والألم عندما كان زوجي يغيب. إنني أرى بصورة تلقائية ذاتي المتوهجة الرائعة. إنها تأتي تلقائياً إذا بدأت في الشعور بالتعلق والارتباط به".

كان لدى "بيكي" ارتباط بأمها، وكان الحبل يعبر جانبها الأيسر إلى ظهرها، وبامتداد عمودها الفقري، وكان مرتبطاً بجسد أمها بنفس الطريقة. وقد لاحظت "بيكي" أن نفس هذا النوع من الارتباط كان يجمع بين أمها وجدتها، ومنها إلى جدتها الأكبر، وهكذا، مع ارتباط الأحبال في نفس المكان لديهن جميعاً. ولقد أطلقت "بيكي" على هذا اسم "العذاب المتصل لكونك أنثى" في عائلتها. تقول "بيكي":

"كان أداء هذا التمرين ناجحاً. إنني الآن أراقب نفسي وأنا أحاكي أمي، وأتوقف عن ذلك. ألاحظ أنني أفعل شيئاً ما وفقاً لهذا الخلط المرتبط، وأفكر قائلة: "لا، هذه هي، هذه ليست أنا، لذلك فإنني أقوم كل يوم بتقوية الرابطة مع ذاتي الجديدة. تثور بعض القضايا والخلافات، ولكني الآن أمتلك الخيار. هذا النموذج ليس سحراً، وهو ليس بمعجزة. يجب علي أن أكون مسئولة عن نفسي على أساس يومي، ولكن كان من الفعال للغاية أن أكون قادرة على رؤية هذه الرابطة.

لقد كانت هناك حقيقة معروفة على مدار تاريخ عائلتي، وهي أن النساء لديهن ارتباط جسدي خاطئ. لقد كان لدي هذا الارتباط أيضاً، وعندما عرفت ذلك قلت: "سيتوقف هذا معي". والشيء الذي كان فعالاً كان هو الفهم الكامل للارتباط الجسدي الخاطئ الذي كان مستمراً عبر الأجيال. لست مضطرة للقبول بهذا. سوف ينتهي هذا الأمر معي".

العمليات الموجودة في هذا الفصل يمكن أن تساعدنا على بناء قدرة سليمة على الوقوف على أقدامنا نحن، والشعور بإحساسنا الخاص بالذات. لا يعني هذا أن نتعلم كيف نكون وحدنا، وإنما هذا هو ما يتيح لنا أن نكون مع غيرنا من البشر بطرق تحترم الجميع بشكل تام.

علاج الصدمات ٤

عندما كانت "سالي" تغيب عن ابنها البالغ من العمر ثماني سنوات لأكثر من يوم واحد، كانت تشعر بالقلق كلما خطر على بالها. وكان هذا الشعور يتعمق ويزداد إذا تحدثت معه على الهاتف، وكانت ترغب في امتلاك استجابة أفضل وأكثر براعة. ولأنني التقيت بها في مؤتمر مهني في مكان بعيد جداً عن بيتها، كان من السهل اختبار استجابتها. عندما طلبت منها أن تفكر في ولدها، أصيبت بالتوتر، وتوقف تنفسها مؤقتاً.

وعندما سألتها كيف كانت تفكر في ابنها، قالت إنها مجرد صورة باهتة مظلمة ساكنة، بعيدة جداً، "وهناك هواء كثير بيني وبينه". وعندما رأت هذه الصورة، شعرت كما لو أنها كانت تفقده، وهو ما تسبب في مشاعر القلق لديها. وعندما طلبت منها أن تحاول جعل صورة ابنها أكثر قرباً منها، شعرت "سالي" بتحسن كبير.

كان بمقدوري التخلص من القلق الذي تعاني منه عن طريق تغيير تلك الصورة عن ابنها مباشرة. ولكن "سالي" كانت قد أخبرتني بالفعل أنها كانت تعرف أن قلقها نابع من تجربة صدمة مرت بها عندما كانت في السابعة من عمرها، واستمرت في إزعاجها. في ذلك الوقت، اختفى والدها على نحو غير متوقع مدة خمسة أيام تقريباً. لم تكن لدى أي شخص أدنى فكرة عن مكان وجوده، وما إذا كان سيعود أم لا، أو ما إذا كان حياً أم ميتاً. قالت "سالي" إنها شعرت في هذا الوقت بالهجر الكامل، والضياع، والرعب. تلك التجربة "طبعت" نفسها في حياة "سالي" الانفعالية، وهي الآن تعاني من نفس المشاعر عندما تبتعد عن ولدها.

وإذا كنت ببساطة قد قمت بتغيير طريقة تفكيرها في ابنها، فإن هذا الشعور المنفرد وحده هو الذي كان سيتغير. وكانت "سالي" ستظل تعاني مع الذكرى البائسة التي عاشتها في طفولتها، وسيكون من المحتمل جداً أن تتسبب هذه الذكرى في صعوبات أخرى في حياتها. فإذا استطعت تغيير ذكرى الطفولة نفسها، فإن جميع الخبرات التي يمكن أن تؤثر

عليها هذه الذكرى سوف تتغير أيضاً بالتبعية. وعن طريق عمل ذلك، يمكنني أن أمنحها التغير الذي كانت تطلبه، وأمنحها كذلك فوائد كثيرة أخرى إضافية.

كيف ترى سالي تجربة طبع إيجابية

أول خطوة هي معرفة الطريقة التي تفكر بها "سالي" في ذكرى قوية إيجابية تؤثر أيضاً بشدة على سلوكها. تلك الخبرات المؤثرة غالباً ما تسمى تجارب "طبع". قلت: "سالي، أريدك أن تفكري في ذكرى هي بحق عبارة عن مورد إيجابي لك الآن. لعلها كانت تجربة سارة أو غير سارة في الوقت الذي حدثت فيه، ولكنك بطريقة ما تعلمت منها شيئاً ما جعل من هذه الذكرى ذات أثر قوي وإيجابي على تصرفاتك في الوقت الحاضر. لا تعنينا ماهية التجربة نفسها طالما كنت الآن تعتبرينها قوية وفعالة وإيجابية ... وعندما تحددين هذه الذكرى، أريدك أن تفكري فيها بنفس الطريقة التي فكرت بها فيها عندما كان لها ذلك الأثر القوي عليك. لاحظي كيف تشعرين بها".

عندما عادت "سالي" إلى الذكرى التي اختارتها، ابتسمت، وأصبح تنفسها أكثر عمقاً، وانتصب ظهرها بعض الشيء. كان من الواضح أن هذه الذكرى كانت هي بالضبط نفس الذكرى القوية الفعالة التي أردت منها أن تجدها.

"والآن يا "سالي" أريد منك أن تفكري في ذكرى عادية ليست لها آثار أو نتائج كبيرة. لعلها تكون ذكرى تنظيف أسنانك هذا الصباح، أو ارتداء ملابسك، أو أي شيء من هذا القبيل".

وبعد ذلك، أريد منك أن تقارني بين هاتين الذكريين. وبينما تقارنين بينهما، يمكنك ملاحظة الاختلافات التي تجعل إحداهما قوية وفعالة والأخرى عادية مألوفة. على سبيل المثال، إحداهما قد تكون فيلماً بينما الأخرى مجرد صورة ساكنة. أو قد تكون إحداهما ملونة في حين أن الأخرى أبيض وأسود، وقد تكون إحداهما تحتوي على صوت بينما الأخرى صامتة".

قالت: "الذكرى العادية صغيرة وساكنة، كلقطة فوتوغرافية بالأبيض والأسود. والذكرى القوية تحيط بكياني كله، وكأنني موجودة حقاً بداخلها. إنها تتحرك، والألوان فيها دقيقة مبهجة وكأنها لوحة لـ "كلود مونيه"؛ إنني أحبها. وهناك صوت مبهج جميل، وليس هناك صوت في الذكرى العادية".

إنشاء انطباع إيجابي جديد

قلت لها: "الآن أريدك أن تنحي هاتين الذكريين جانباً بشكل مؤقت، بينما أسألك سؤالاً غاية في الأهمية. ما الخبرات والمشاعر التي كان امتلاكك لها قبل غياب والدك من شأنه أن يجعل خوضك في هذه المعاناة أخف وطأة عليك؟ ما الخبرة المعينة التي كان من شأنها أن تجهزك لهذه المعاناة، بحيث لا تشعرين بتلك المشاعر الفظيعة التي شعرت بها من الضياع والهجر؟".

قالت: "لقد كان أبي هو كل شيء لي في ذلك الوقت. أعتقد أنه لو كان شخص أثق به قد قال لي قبل غياب والدي إنه سيكون دوماً إلى جواري ويحميني من كل شيء مهما حدث، لكان قوله هذا قد هون عليّ كثيراً غياب والدي؛ ربما لو كان أخي الأكبر قد قال لي ذلك لما شعرت بهذه المشاعر الرهيبة تجاه غياب والدي، حيث إن أخي كان سيعوضني".

"عظيم. هذا بالتحديد هو الشيء الذي يمكن أن يصنع اختلافاً كبيراً، لذا دعينا نجربه. أغلقي عينيك وعودي بذاكرتك إلى وقت كنت في السادسة أو السابعة، قبل أن يغادرك أبوك بفترة كافية. حاولي صنع خبرة تفصيلية يتحدث فيها أخوك إليك ويطمئنك. وبينما تفعلين ذلك، احرصي على أن تجعلي تلك التجربة تماماً مثل الذكرى القوية الإيجابية التي تذكرتها سابقاً. اصنعي هذه الخبرة أو الذكرى الجديدة بحيث تكون محيطة بك، وتتحرك، وتحتوي على صوت وعلى تلك الألوان الرقيقة المبهجة التي تحبينها كثيراً. يمكنك الاستمرار في تنقيح وتعديل تلك الذكرى قدر ما تريدين، لكي تجعليها الذكرى التي ستتيح لك الاستجابة ببراعة وسعة حيلة أكبر لغياب والدك غير المتوقع والذي سيحدث لاحقاً. خذي كل ما تحتاجين إليه وما يحلو لك من وقت، وأومئي برأسك عندما تنتهين من صنع هذه التجربة بالشكل الذي يرضيك"...

وعندما بدأت "سالي" في صنع هذه الذكرى الجديدة، أصبح تنفسها أعمق، وابتسمت، وانتصب ظهرها بنفس الطريقة التي حدث بها كل هذا عندما كانت تتذكر الذكرى الإيجابية الأصلية من قبل. ولقد جعلني هذا أعرف أن الذكرى الجديدة ستكون عبارة عن مورد بنفس قوة وفعالية الذكرى الأصلية، وبعد حوالي دقيقة كاملة، أومأت "سالي" برأسها.

استخدام الانطباع الجديد لإحداث تغيير قوي

قلت: "بعد ذلك، أريدك أن تأتي بسرعة إلى الأمام عبر الزمن، وتجلبي معك تأثير هذه الذكرى الإيجابية لما حدث بينك وبين أخيك. وبينما تتقدمين عبر الزمن، يمكنك أن تلاحظي كيف تحولت جميع خبراتك التي لحقت بهذه الذكرى وتمت إعادة تقييمها في

ضوء تلك الخبرة الجديدة التي حدثت بينك وبين أخيك. وبمعرفتك بأن كثيراً مما يحدث سوف يحدث على مستوى اللاوعي، انتقلي بسرعة في الزمن. وعندما تصلين إلى الحاضر، توقفي وشاهدي نفسك وأنت تتقدمين نحو المستقبل، مع ملاحظة مدى الاختلاف الذي ستكونين عليه نتيجة لهذه الخبرة مع أخيك. مرة أخرى، خذي كل ما تحتاجين إليه من وقت، وافتحي عينيك عندما تنتهين" ...

وبعد حوالي دقيقة واحدة، فتحت "سالي" عينيها، وقالت: "كان هذا مثيراً". وأضافت: "الانتقال عبر الزمن كان إلى حد ما يشبه ما يحدث في أفلام السينما! عندما وصلت إلى الوقت الذي تركنا فيه أبي، شعرت وكأنني أتعايش مع الأمر فحسب ... وعندما أفكر الآن في الأمر، أجده مختلفاً بشدة. كنت لا أزال أشعر بالقلق، ولكنني أعرف أن أخي سيكون إلى جواري. أشعر أنني أكبر بطريقة ما؛ أشعر بمزيد من القوة".

"كل هذا يبدو جيداً. والآن فكري في ولدك، واعرفي ما هو شعورك" ...

"أشعر أنني بخير الآن. إنه لم يعد يبدو بعيداً جداً. بل إنني حاولت صنع هذه الصورة الباهتة المظلمة البعيدة الصغيرة، ولكنها لا تؤثر عليّ".

استغرقت هذه العملية خمس عشرة دقيقة تقريباً. وفي اليوم التالي أخبرتني "سالي" أنها اتصلت بولدها في الليلة السابقة وشعرت أنها في خير حال. لم يعد إليها القلق.

ورغم أنني كنت غير قادر على الوصول إلى "سالي" فيما بعد بغرض إجراء متابعة طويلة المدى، إلا أنني أعرف من استخدامي لهذه الطريقة مع الكثير من الآخرين أن النتائج عادة ما تكون دائمة ومتواصلة الأثر، بل إنها أحياناً تصبح أكثر قوة وفعالية مع الوقت.

الطريقة

هذه العملية، التي تسمى "عملية تدمير القرار"، تم ابتكارها مؤخراً بواسطة "ريتشارد باندلر"، وهو أحد المشاركين في تأسيس وتطوير علم البرمجة اللغوية العصبية. وهذه العملية استفادت من افتراض رئيسي لدى معظمنا بشأن حياتنا، وهذا الافتراض هو أن: الماضي يؤثر على الحاضر والمستقبل. وإذا كانت تجارب الجراح في الماضي يمكن أن تسبب مشكلات فيما بعد، فإنه من المنطقي أيضاً أن نقول إن تجارب التعلم الإيجابية يمكن أن تؤدي دور الموارد والخيارات لاحقاً.

الناس جميعاً يصلون إلى "أحكام" أو يتخذون "قرارات" بناء على التجارب والخبرات التي واجهوها في الحياة. تلك الأحكام يمكن أن تؤثر على كيفية استجابتنا لما سيأتي من

تجارب. العديد من معتقداتنا تكونت بواسطة تجربة واحدة شديدة القوة حدثت في الماضي، ومعتقدات أخرى تشكلت بواسطة تجارب أقل قوة.

على سبيل المثال، تعرض "سال" لتجربة مبكرة جعلته يصل إلى حكم بأنه لا يستطيع التعلم. عندما كان "سال" في الثالثة من عمره، التقط لعبة من فوق أحد الأرفف وحاول تجميعها. كانت اللعبة مناسبة لمن هم في السادسة، ولكنه لم يكن يعرف ذلك. إنه حتى لم يكن يدرك تماماً أن أطفال سن السادسة يستطيعون القيام بأشياء لا يستطيع الأطفال في سن الثالثة أن يقوموا بها. لقد أدرك فحسب أنه حاول وحاول، ولكنه لم يستطع تجميع اللعبة.

كان والدا "سال" موجودين معه في الغرفة يراقبان إحباطه المتزايد. وكانا يشعران بالارتباك تجاه شكوى الصبي من اللعبة، ولم يعلما ماذا يفعلان. وأخيراً قال والده، بدافع إحباطه الشخصي: "أوه، فقط دع اللعبة جانباً. يبدو أنك لن تتعلم أي شيء بأي وسيلة!". وفي المرة التالية التي حاول فيها "سال" تجميع لعبة الصور المقطعة، تذكر المرة السابقة التي حاول فيها وفشل، وما قاله والده. وفكر في نفسه: "إنه على حق. لا يمكنني أن أتعلم". وضع اللعبة جانباً دون أن يبذل بعض الجهد الزائد، وتحول إلى شيء "سهل" يمكنه القيام به.

وفيما بعد، كان "سال" الصغير يحاول فك ساعة قديمة باستخدام مفك. لقد كان يحب فك الأشياء. أحياناً كانت هذه العملية تتطلب بعض الاستكشاف لتحديد ما يجب فكه وبأي ترتيب، وسريعاً ما واجه "سال" شيئاً لم يستطع على الفور أن يعرف كيف يفككه. وبالعودة إلى التفكير في خبرات فشله السابقة، لم يبذل "سال" كثيراً من الجهد. وبسرعة وضع الساعة جانباً، معتقداً أن هذا دليل إضافي آخر على عدم قدرته على تعلم أو إنجاز أي شيء.

وعلى مر السنوات، واجه "سال" الكثير من الخبرات التي تدعم استنتاجه الذي يقول إنه غير قادر على فعل أي شيء. بناء على تجربة "سال" المبكرة، فقد كان مستعداً للتفكير في الأحداث التالية بنفس الطريقة: تدعيم حكمه السابق فيما يتعلق بحدود قدرته.

وعلى العكس من ذلك، كانت لدى "جلين" تجربة مبكرة صبغت مستقبله بالكامل بطريقة أكثر إيجابية بكثير. عندما كان "جلين" في الرابعة من عمره، انتقلت أسرته من الصحراء إلى ولاية "أوهايو" حيث كانت هناك الكثير من الأشجار. لم يكن "جلين" معتاداً على رؤية كل هذه الأشجار وكان متحمساً لتسلقها جميعاً. وبعد اختيار أول شجرة محتملة لتسلقها، أخذ يتنقل من فرع إلى فرع، وهو يشعر بالإثارة تجاه هذا النشاط الجديد. وعندما وصل إلى ارتفاع كبير، نظر "جلين" حوله، مسروراً، وقرر أن الوقت قد حان للهبوط. وقد كانت تلك هي المرة الأولى التي حدث أن ألقى "جلين" فيها نظره لأسفل، وأصيب بالفزع.

تشبث بالغصن بقوة، وصرخ منادياً أمه التي كانت وراء ركن البيت: "النجدة، لا أستطيع النزول!".

جاءت والدة "جلين" تهرول، وتوترت أعصابها قليلاً عند رؤية "جلين" على هذا الارتفاع فوق الشجرة. ومع ذلك، فقد قالت بهدوء: "جلين، إنك تتشبث بقوة وهذا جيد، الآن لقد استطعت تدبير وسيلة لصعود هذه الشجرة، وطالما استطعت أن تجد وسيلة للصعود، فإنك قادر على العثور على وسيلة للهبوط. هل يمكنك إنزال قدم واحدة والبحث بها عن غصن قوي وثابت يمكنه أن يتحمل وزنك؟". شعر "جلين" أنه أكثر هدوءاً بمجرد سماعه صوت أمه، وقد أحس بالكفاءة والمقدرة في نفسه عندما أدرك أنه تسلق وحده دون مساعدة كل هذه المسافة لأعلى. ولقد رضي وقبل بمهمة العثور على طريق يقوده لأسفل، وفعل ذلك ببطء وحذر حتى وصل إلى أسفل الشجرة بأمان. ورغم أنه كان أكثر حذراً عند تسلقه الأشجار في المستقبل، إلا أنه امتلك إحساساً دائماً بالكفاءة والمقدرة؛ بأنه يستطيع اكتشاف شيء ما بنفسه.

هذه الخبرة علقت بذهن "جلين". وعندما التحق بالمدرسة وواجه مهام كانت صعبة، كان "جلين" يفكر في تسلق الشجرة، ويدرك أنه قادر على اكتشاف وفهم الأشياء، ويواصل المحاولة وتوجيه الأسئلة حتى يكتشف ويفهم ما يريد. كان يواصل العمل على إنجاز المهام حتى يحقق النجاح، الذي كان يتحقق أحياناً بعد أن يكون رفاقه قد توقفوا عن المحاولة بوقت طويل. وكل نجاح كان يحققه كان يتحول إلى تأكيد إضافي على قدرته على التعلم والنجاح.

عندما نكون أحكاماً غير مفيدة -كما فعل "سال"- فإن ذلك عادة ما يكون لأننا في ذلك الوقت لم نفهم أن الآخرين أيضاً لديهم بعض القيود. إن والد "سال" لم يقصد بالتأكيد أن يجعله يشعر أنه فاشل. لقد كان محبطاً فحسب، ولم يعرف ماذا يفعل. في مواقف كهذا الموقف، كثيراً ما يظن الأطفال بنفسهم السوء، بدلاً من أن يفهموا أن شخصاً آخر لديه قيود. إن فهم كيفية عمل هذه التجارب التشكيلية يمنحنا أساس معرفة كيفية إحداث تغييرات قوية فعالة على خبرات الصدمات والجراح الموجودة في تاريخنا الماضي.

قد يكون من الصعوبة بمكان أن تحاول تغيير تجربة صدمة مباشرة، لأن الشخص كانت لديه استجابة في غاية القوة تجاه الصدمة. إن هذا يشبه محاولة بناء منزل في أثناء ثورة زلزال. ومع ذلك، فعندما تقوم بإنشاء تجربة شفاء إيجابية في مرحلة سابقة لوقوع الصدمة، فلن يكون هناك تداخل أو تصادم. وإذا قمت ببناء المنزل جيداً، فسوف يمكنه الصمود أمام زلزال قادم بسهولة. وعن طريق منح الذكرى الجديدة نفس سمات ذكرى

إيجابية قوية موجودة بالفعل، يمكنك أن تكون واثقاً أنها ستكون بالقوة التي تجعلها تؤثر في الأحداث التالية بطريقة إيجابية. ورغم أن الشخص يعرف بشكل واعٍ أنه هو من صنع هذه الذكرى، إلا أن تلك السمات ستظل تمنحها القوة غير الواعية التي تتمتع بها ذكرى حقيقية. شريط الكاسيت الذي قمنا بصنعه بعنوان Decision Destroyer يحتوي على مثال آخر كامل، ومناقشة (انظر الملحق ٢).

تغيير الماضي السيئ

رغم أن "سالي" كانت لديها تجربة صدمة جرحية واحدة فقط، إلا أن هذه الطريقة تكون في غاية الفائدة بالنسبة للأشخاص الذين عانوا من مجموعة من تجارب الصدمات والجراح على مر فترة زمنية طويلة. إن إنشاء ذكرى واحدة جديدة فعالة وقوية يمكن أن يغير تاريخاً طويلاً من الأشياء غير السارة لدى شخص عاش طفولة سيئة قاسية أو ظالمة، ويكون خطوة نحو صنع ذات أكثر براعة وذكاء وسعة حيلة.

عانت "كريستين" من تجارب إساءة وظلم متكررة في طفولتها، وكانت ترغب في اكتساب قدرة أكبر على الثبات والمقاومة. وعندما حاولت التفكير في تجربة طبع جديدة تضعها في ماضيها، لم تستطع التفكير في تجربة تبدو بالقوة الكافية للتغلب على تأثير الإساءة. وبدلاً من ذلك، فقد تخيلت كون ذاتها هي الذات الأكثر حكمة وتطوراً التي أرادت أن تكونها في المستقبل. وعندما اصطحبت معها هذه الخبرة إلى الماضي، ثم أخذت في التقدم عبر الزمن، كان هذا بمثابة تجربة مثيرة بالنسبة لها. وبعد ذلك لاحظت أن تفاعلاتها مع الآخرين كانت مختلفة بشكل مدهش ومثير. عندما كانت سابقاً تتحدث إلى شخص ما، كانت تشعر كما لو أن هذا الشخص لا يراها هي فحسب، ولكن يرى أيضاً جميع خبرات الإساءة التي تعرضت لها في الماضي. لقد كانت "كريستين" تظن دائماً أن الآخرين يرونها على أنها شخص مريض مثلاً، وكان هذا سبباً في تحجيم ما كانت تعتقد أنه متاح لها. وعلى عكس ذلك، وبعد هذه التجربة، قالت "كريستين": "الآن يبدو الأمر وكأنهم يرونني أنا فقط، ويرون ما أفعله الآن لا أكثر". شعرت "كريستين" أنها أكثر حرية، ولم تعد بعد الآن تحجم نفسها على كونها "ذلك الشخص المريض".

استعادة السمع

يضع "ديك" وسيلة مساعدة سمعية في إحدى أذنيه، وتم تثبيت شوكة رنانة صناعية بشكل جراحي في الأذن الأخرى. وحتى مع وجود وسيلة المساعدة السمعية، لم يكن "ديك" يسمع أحياناً الأصوات التي كانت في نطاق السمع المتاح له. بدأت مشكلات السمع عند

"ديك" بعد تجربة وقعت منذ سنوات، عندما كان يحلق فوق الخليج الفارسي. كانت طائرة "ديك" تنطلق على ارتفاع ٤٠٠٠٠ قدم، عندما تحطمت إحدى نوافذها مما تسبب في اختلال فوري وتام للضغط. لم تكن الطائرة مجهزة بأقنعة الأكسجين اللائمة الموجودة في طائرات اليوم، لذا فقد هبط الطيار بسرعة إلى ارتفاع ١٠٠٠٠ قدم حيث يوجد أكسجين يمكن تنفسه.

هذا الفقد السريع للضغط، الذي تبعه انخفاض سريع لمسافة ٣٠٠٠٠ قدم، كان أكثر مما تستطيع أذنا "ديك" احتماله. وفي هذا الانخفاض السريع، احتبس جيب هوائي في القنوات السمعية لـ "ديك". وبعد ذلك، أجرى "ديك" جراحة في الأذن في محاولة لتصحيح المشكلات التي نتجت عن ذلك، وتم وضع قناة في أذنه لسحب ضغط الهواء. ووفقاً لما يقوله "ديك"، فإن هذا الإجراء تسبب في تفاقم جرح أذنه -كما أخبره الأطباء فيما بعد- مما تسبب في تصلب أنسجة السمع، أو الشيخوخة المبكرة للأذن.

واستجابة للتوصيات الطبية أجرى "ديك" فيما بعد جراحة في أذنه اليمنى، وتم تثبيت شوكة رنانة معدنية لتجاوز عظيمة الأذن المتصلبة. تسبب هذا في استعادة السمع في هذه الأذن إلى المستوى الذي كانت عليه قبل حدوث الجرح. ومع ذلك، فإنه كثيراً ما يسمع رنيناً، أو يشعر بألم في كلتا أذنيه.

ولقد ساءت قدرة "ديك" على السماع بأذنه اليسرى تدريجياً مع الوقت. لاحظ في البداية أن أذنه اليسرى لم تسمع بنفس الكفاءة عندما كان يستمع إلى جهاز كاسيت باستخدام سماعات ستريو للرأس. لقد أدرك أنه كان بحاجة إلى رفع قيمة الصوت ناحية أذنه اليسرى إلى ٩، بينما كانت القيمة عند أذنه اليمنى ١. وعندما أجرى "ديك" اختباراً لسمعه، سجلت أذنه اليسرى في نطاق صعوبة السمع ٦٠-٧٠ ديسيبل. وقبل تجربة الطائرة، كان "ديك" قد أجرى اختبارات سمع عديدة، وكانت كلتا أذنيه عند مستوى ١٠ ديسيبل. ومستوى ١٠ ديسيبل هو أقل قليلاً من المتوسط، لكنه في النطاق العادي. ولدواعي المقارنة نقول إن مستوى الصوت أمام مكبر صوت ضخم في حفلة موسيقية صاخبة يتراوح بين ٩٠-١٠٠ ديسيبل.

كان "ديك" قد ترك أداة المساعدة السمعية في المنزل في اليوم الذي كنت أشرح فيه عملية تدمير القرار أمام مجموعة تدريب متقدمة. ولكي يتعلم أفراد المجموعة الطريقة، كان كل فرد يتناوب مع اثنين آخرين في مجموعة تدريب فرعية صغيرة أداء دور من ثلاثة أدوار: العميل، والمستشار، والمراقب. وعندما جاء دور "ديك" لكي يكون العميل، كانت فكرة استعادة قدرته على السمع أبعد ما تكون عن خياله. لقد كان يأمل في كسب شعور عام بالصحة، والتوازن في حياته فحسب.

في البداية، قام باختيار وقت كان ينعم فيه بأفضل صحة. عاد بذاكرته إلى وقت خلال سنوات مراهقته التي كان يعتبر فيها نفسه في حالة ممتازة، سواء جسدياً أو نفسياً. اختار وقتاً من حياته كان يتمتع فيه بالطاقة، ويركز جيداً، ويتعلم بسرعة، وكان نفسياً وعاطفياً يتمتع بقوة كبيرة تعادل قوته الجسدية. ولقد كان هذا أيضاً وقتاً كانت لديه فيه القدرة على اتخاذ قرارات جيدة. وعندما عاد "ديك" بذاكرته لإعادة الشعور بهذا الوقت، أعطى نفسه تعليمات بعدم جعل التغيرات أكثر تحديداً مما ينبغي، "... بحيث يمكن لجميع الأجزاء أن ترتبط معاً. دعها تنسجم معاً بأي طريقة". ويقول "ديك": إنه تخيل هذه التجربة الصحية على أنها موجة. لقد كانت لديه صورة لتمثال رملي يمكنك هدمه، وبعد ذلك ترى كيف تستقر الرمال بحيث تشكل أشكالاً جديدة. كانت الصحة بالنسبة له "تدور مع موجة الرمال".

وعندما كان "ديك" مستغرقاً تماماً في هذه التجربة، ترك نفسه يتحرك بسرعة إلى الأمام عبر الزمن، مع جلب تجربة الصحة الكاملة معه طوال الطريق حتى الوقت الحاضر. وبعد ذلك تشبث "ديك" بتلك التجربة في الحاضر، بينما كان يرى نفسه يتقدم نحو المستقبل، وما زالت تجربة الصحة الكاملة هذه معه.

عندما انتهى "ديك"، شعر بالحيرة والدهشة تجاه سماع صوت خرير الماء. وعندما نظر حوله، أدرك أن مصدر الصوت هو نافورة ماء صغيرة قريبة، لم يلاحظ وجودها من قبل. وبعد ذلك لاحظ أنه يسمع صوت الماء بأذنه اليسرى! لم يستطع معظمنا أن يصدق أن "ديك" قد استعاد سمعه فجأة هكذا. حاول عديد من الأشخاص في المجموعة اختبار "ديك" عن طريق الهمس في أذنه من وراء ظهره، وهي همسات لم يكن بوسعه سماعها منذ ساعة فحسب. وفيما بعد أكدت الفحوص الطبية تجربة "ديك" الذاتية: أذنه اليسرى، التي تم اختبارها عند مستوى ٦٠-٧٠ ديسيبل، يمكنها الآن السمع عند مستوى ١٠ ديسيبل، وهو نفس المستوى الذي كانت تسمع عنده قبيل وقوع حادث الطائرة.

وبعد مرور عام، سألت "ديك" عن الاختلاف الذي حدث في حياته بسبب استعادة قدرته على السمع. إنه الآن لم يعد بحاجة إلى أداة المساعدة السمعية؛ ولقد فقدها في الواقع. لقد شعرت أذناه بالراحة؛ فلم يعد يعاني بعد من أي رنين أو ألم. قال "ديك": "مؤخراً فقط ذهبت لحضور مؤتمر، واستمتعت بكوني قادراً على الجلوس في الصف الخلفي. قبل ذلك، كنت دائماً مضطراً إلى الجلوس في الصف الأمامي، حتى مع وجود أداة المساعدة السمعية. ولقد شاركت مؤخراً في أداء أحد الأدوار الرئيسية في إحدى المسرحيات. ما كنت لأفعل ذلك من قبل؛ لأنني لم أكن أستطيع أن أعرف ما إذا كنت أنسجم مع النغمة أو أشذ عنها".

"وكملحوظة إضافية، فإنني أستخدم صوتي الآن في التواصل بطرق لم أكن أدركها من قبل. إنني أستخدم نبرة الصوت والإيقاع؛ أقوم بتعديل درجة ونغمة صوتي أثناء الحديث أكثر مما كنت أفعل من قبل. هذا يساعدني على تحقيق نتائج طيبة في استشاراتي مع عملائي. إنني لم أكن أعرف مدى ما للصوت من أهمية".

عملية تدمير القرار هي واحدة من أكثر الطرق المعروضة في هذا الكتاب فائدة، ولقد حققت بعض النتائج الأكثر إبهاراً. وهذه العملية تكون في غاية الفائدة عندما يكون للشخص تاريخ طويل من المعاناة مع الخبرات السيئة البغيضة. وكثيراً ما تكون هذه هي الحال مع شخص تحمل الإساءة والظلم على مدار فترة زمنية طويلة. وبينما يتقدم الشخص عبر الزمن مع هذا المورد أو التجربة الإيجابية الفعالة التي صنعها، فإن كل هذه الخبرات السيئة تتحول دفعة واحدة، بدلاً من الاضطرار إلى محاولة تغييرها بجهد شاق واحدة وراء الأخرى، كما في معظم أساليب العلاج التقليدية. وبالإضافة إلى ذلك، فإنها تتسبب دائماً في اكتساب الإنسان شعوراً أكثر قوة وفعالية بنفسه؛ وهذا الشعور بالذات هو شيء يفيده بشكل جيد جداً في التحديات المستقبلية.

٥

التخلص من استجابات الحساسية

عندما كانت "ماريا" في الحادية عشرة من عمرها، لدغتها نحلة في قدمها. بالنسبة لمعظم الناس، سيكون هذا حدثاً مؤلماً لكن ليس استثنائياً غير عادي. ومع ذلك، فإن الأحداث التي تلت ذلك جعلت هذا الحدث تجربة لا تنسى بالنسبة لـ "ماريا" وأسرتها. لمدة عشر دقائق تقريباً بعد اللدغة، شعرت "ماريا" أن حلقها من الداخل شائك ملتهب يستثير الحكة، وبدا أنه يتورم. وعلى الفور بدأت في مواجهة صعوبة بالغة في التنفس. واندفعت أسرتها المذعورة بها بسرعة إلى غرفة طوارئ قريبة. وعندما وصلت، كانت "ماريا" بالكاد تتنفس. وعلى الفور قام الطبيب المناوب بحقنها ثلاث حقنات مختلفة لإيقاف الأعراض. قال إنه كان من المرجح أن تموت بسبب الاختناق ما لم تحصل على علاج سريع. تم تحذير "ماريا" من الاقتراب من أية نحلة لمنع تكرر هذه الحادثة التي هددت حياتها، ولقد بذلت هي كل جهد ممكن من أجل الابتعاد عن النحل.

وبعد عشر سنوات من هذا، خضعت "ماريا" لفحص لمعرفة ما إذا كانت لا تزال شديدة الحساسية أم لا. ولقد أخبرها الطبيب الذي أجرى فحص الجلد أنها ما زالت تعاني من الحساسية الشديدة، ونصحها بأخذ حقن أسبوعية من الولدات المضادة للنحل، حتى يتم تدريجياً بناء مناعتها ضد لدغات النحل. ولكي تكون في أمان، كان يجب عليها أن تفعل هذا ما بقي من عمرها. ولقد اتبعت "ماريا" بنفسها هذا العلاج على مدار اثني عشر عاماً تلت ذلك. وقبل حوالي أربعة أعوام من تعاملي معها، حدثت تغيرات في الإجراءات جعلت تناول "ماريا" للحقنات بنفسها أمراً مستحيلاً. لذا قررت أن تتوقف عن أخذ هذه الحقنات.

وعندما علمت "ماريا" أن البرمجة اللغوية العصبية تحتوي على طريقة يمكنها التخلص من الاستجابات شديدة الحساسية، شعرت بالاهتمام بالأمر. "ماريا، أود في البداية أن أعطيك فكرة عما سنفعله هنا. لقد مرت سنوات عديدة الآن على معرفتنا بأن جميع أنواع الحساسية هي في الأساس "خطأ" في الجهاز المناعي للجسم. عندما يعمل الجهاز المناعي بشكل جيد، فإنه يتعرف على المواد ذات الخطر الحقيقي ويتصدى لها بغرض حماية الجسد. وهذه هي طريقة الجسد في حمايتك من البكتريا والفيروسات الضارة".

"ولكن في بعض الأحيان يرتكب نظام المناعة خطأ ويظن أن طعاماً، أو لقاحاً، أو غباراً غير ضار هو خطر، في حين أنه ليس كذلك فعلياً. وإذا ظن جهازك المناعي أن شيئاً كهذه الأشياء خطر، فإن ما تحصلين عليه في النهاية هو الحساسية بدلاً من الحماية. وفي حالتك أنت، ارتكب الجهاز المناعي خطأ خطيراً للغاية كاد أن يقتلك. وبالطبع، فإن الشيء المنطقي الذي يجب عمله عند ارتكاب خطأ هو توضيح الأمر".

"العملية التي سوف نستخدمها ببساطة سوف تعيد تدريب نظامك المناعي على الاستجابة بشكل أكثر ملاءمة للدغات النحل. إنها ستجعل جهازك المناعي يعرف أنه رغم أن لدغة النحلة هي شيء مزعج وبغيض، إلا أنها ليست بالشيء الذي يدفعه إلى القلق. إن الغرض من جهازك المناعي هو حمايتك. وبمجرد أن يعرف هذا الجهاز أن لدغات النحل ليست ضارة، فإنك فعلياً سوف تصبحين أكثر أماناً بكثير لأنك لن تصابي بهذه الحساسية الخطيرة. سيكون جهازك المناعي قادراً على الاستجابة بنفس الطريقة التي يستجيب بها لأي شيء آخر غير ضار".

"أولاً أريدك أن تشعري بقدر قليل جداً من استجابتك شديدة الحساسية، حتى أستطيع رؤية استجابتك الحالية، وأستطيع أن أعرف عندما تصبح الاستجابة مختلفة". وحيث إن استجابة "ماريا" كانت تهدد حياتها، كنت بحاجة إلى أن أكون في غاية الحذر لكي أحصل على استجابة جزئية فحسب. لقد أكدت على أنني أريد قدراً ضئيلاً من استجابتها، وكنت مستعداً للمراقبة بدقة وعناية والتدخل قبل أن تشتد الأعراض. "أريدك أن تغلقي عينيك وتعودي بذاكرتك إلى وقت كنت في الحادية عشرة من عمرك، بعد أن لدغتك تلك النحلة مباشرة، وعندما بدأت في الشعور بتلك الأعراض في حلقك؛ حسناً، هذا يكفي! يمكنك فتح عينيك والنظر إلي الآن، بينما تشعرين بجسدك يعود إلى حالته الطبيعية".

بينما استعادت "ماريا" ذكرى هذه التجربة، تحولت تعبيراتها بعدة طرق. أصبحت أكثر توتراً بشكل شامل، خاصة في منطقة الوجه الذي أصبح أكثر شحوباً. ولقد ظهر عليها

أيضاً عدد من أعراض الضغط والتوتر الأخرى. وعن طريق جعلها تتذكر حالة الحساسية، أمكنني أن أرى كيف كانت تبدو في هذه الحالة. هذه المعلومة سوف تكون في غاية الأهمية فيما بعد عندما أرغب في فحصها واختبارها لأرى ما إذا كانت هذه الحالة الخطيرة قد تغيرت أم لا.

"ماريا، الخطوة التالية بالنسبة لك في هذه العملية هي أن تفكري في شيء مشابه للدغة النحلة. ولكن جهازك المناعي يعرف بالفعل كيف يستجيب لهذا الشيء بشكل مناسب، بدون استجابة شديدة الحساسية. ما الذي يبدو مألوفاً لك؟ كيف تستجيبين لعضة نملة على سبيل المثال؟".

سألتني "ماريا": "وماذا عن لدغة دبور؟ لقد لدغتني الدبابير من قبل، سواء قبل أو بعد أن لدغتني النحلة، ولم أعانِ أبداً من أي شيء بسبب تلك اللدغات، باستثناء الألم الموضعي، والاحمرار، والتورم البسيط".

"هذا رائع. ما دام جسدك يعرف بالفعل كيف يستجيب بشكل مناسب للدغات الدبابير، فإننا سنستخدم هذا كمورد ووسيلة لإعادة تدريب جهازك المناعي. والآن أغلقي عينيك مرة أخرى، وتذكري وقتاً لدغك فيه دبور. وبينما تشعرين باللدغة، وتعرفين كيف يبدو شعورك بها، يمكنك أن تدركي أن جهازك المناعي يعرف بالضبط كيف يستجيب بشكل ملائم لهذا الموقف. لاحظي كيف يبدو هذا".

وبينما بدأت "ماريا" في تخيل كونها لدغت من دبور، تغير وضعها وتعبيراتها بعدة طرق. انتصب ظهرها، وكان تنفسها معتاداً، إلخ. وعندما رأيت تلك التغييرات الجسدية، اقتربت منها ووضعت يدي برفق وحزم فوق كتفها بحيث تكون لمستي مرتبطة باستجابتها المناسبة للدغات الدبابير.

"ماريا، سأحتفظ بيدي موضوعة فوق كتفك لإقرار وترسيخ الاستجابة الصحية التي تمرين وتشعرين بها الآن. إن جسدك يعرف بالفعل كيف يستجيب بشكل ملائم للدغة الدبور. والآن أريد منك أن تفتحي عينيك وتتخيلي أن هناك حاجزاً سميكاً من الزجاج القوي أمامك بامتداد الغرفة بأكملها، من الأرضية حتى السقف. إنك هنا، في أمان تام، وفي حماية من أي شيء يمكن أن يحدث على الجانب الآخر من الحاجز".

"والآن، تخيلي نفسك على الجانب الآخر من الحاجز الزجاجي السميك. راقبي هذه الـ "ماريا" بينما تستجيب للدغة دبور، وجهازها المناعي يستجيب بشكل طبيعي وملائم" ...

"والآن يمكنك أن تشاهدي كيف يبدو الأمر عندما تستجيب "ماريا" الأخرى هناك بنفس الطريقة للدغة نحلة. وتماماً كما هي الحال مع لدغة الدبور، فإن جهازها المناعي يعرف بالضبط ما يجب عمله".

كنت أراقب "ماريا" بحذر شديد لأتأكد من أن استجابتها الانفعالية ستظل هي الاستجابة العادية التي حدثت مع لدغة الدبور، ولن تكون هي الاستجابة التي رأيتها في البداية عندما تذكرت "ماريا" لدغة النحلة. وإذا كانت قد سقطت مرة أخرى في الاستجابة القديمة شديدة الحساسية، كنت سأقاطعها، وأتراجع، وأبدأ من جديد.

"والآن قومي بإزاحة الحاجز الزجاجي بعيداً، واذهبي إلى هناك واستعيدي "ماريا" التي ترينها أمامك إلى نفسك حتى تستطيعي اكتساب معرفتها بخصوص كيفية الاستجابة بشكل مناسب للدغات النحل ... والآن، وبعد أن عرف جهازك المناعي ما يجب عمله، تخيلي أنك تعرضت للدغة نحلة، هنا في مكانك، مع ملاحظة كيف سيكون الأمر الآن مع امتلاكك موارد الاستجابة بشكل مناسب. يمكنك أن تشعري بشيء من التقدير لأن جهازك المناعي قد تعلم شيئاً على هذا القدر من الأهمية بهذه السرعة، ويمكنك الاستمتاع باستجابتك الجديدة".

وبينما كانت تفعل هذا، ظل تعبير "ماريا" الانفعالي معبراً عن البراعة وسعة الحيلة، لقد حافظت على نفس الاستجابة الطبيعية عندما كانت تفكر في تعرضها للدغة نحلة. خلال هذه العملية، قمت بإقرار وترسيخ هذه الاستجابة عن طريق وضع يدي على كتفها باستمرار. وبعد ذلك أردت أن أختبرها لأرى ما إذا كانت تستطيع الاستجابة بنفس الطريقة بدون هذه المساعدة -وضع يدي على كتفها- أم لا، لذا أبعدت يدي عن كتفها. وعندما طلبت منها أن تغلق عينيها وتتخيل بوضوح أنها تعرضت للدغة نحلة، استمر تعبيرها الانفعالي في الإشارة إلى وجود الاستجابة الطبيعية. خطوت خطوة إضافية في الاختبار، فقلت: "ماريا تخيلي الآن أنك انتزعت من جهازك المناعي هذا المورد أو هذه البراعة التي تتمثل في معرفة كيفية الاستجابة بشكل صحيح مناسب، وتخيلي أنك تعيشين مرة أخرى تجربة لدغة النحلة عندما كنت في الحادية عشرة من عمرك، الآن ...". وعندما فعلت "ماريا" هذا، لم تكن استجابتها القديمة موجودة. ولقد رأيت في مكان استجابتها القديمة جميع الإشارات الانفعالية التي تدل على الاستجابة العادية الطبيعية البارعة واسعة الحيلة. استغرقت هذه العملية عشر دقائق تقريباً.

عندما انتهينا، لم تكن "ماريا" مقتنعة -كما هي الحال مع معظم الناس- أن هناك اختلافاً قد حدث. ومع ذلك، فلقد رأيت تغيراً ملحوظاً في استجابتها الانفعالية تجاه تخيل

أنها تعرضت للدغة نحلة في نهاية العملية، لذا فقد كنت واثقاً من نجاح الأمر. وفي ظل خطورة استجابتها السابقة شديدة الحساسية، أوصيتها بألا تختبر النتائج بالتعرض عن عمد للدغات النحل، وأن تجرى كبديل لذلك اختباراً للجلد. ومع هذا، فإن الحياة قد قدمت لها بعد وقت قصير اختباراً أكثر اكتمالاً؛ اختباراً طبيعياً.

بعد حوالي شهرين من مساعدة "ماريا"، لدغتها نحلة بينما كانت وحدها في المنزل. شعرت بالفزع، واتصلت على الفور بعيادة طوارئ لتحصل على الإرشاد بشأن استخدام حقيبة إبينفرين قامت بشرائها مؤخراً. لم تكن ترغب في استخدام مادة الإبينفرين إلا في حالة الضرورة، لذا فقد اتصلت أيضاً بصديقة قريبة، وأخبرتها بالموقف بالكامل، ثم واصلت التحدث إليها حتى مر عشرون دقيقة. وباستثناء الاحمرار الموضعي والتورم البسيط الذي يعد طبيعياً في حالة لدغة نحلة، لم يكن هناك أي رد فعل آخر. ورغم أن "ماريا" شعرت بسعادة بالغة، إلا أنها لا تزال متشككة، وحذرة بشكل ينطوي على الحكمة، ولا تزال تحمل حقيبة الإبينفرين معها كإجراء أمني وقائي.

الطريقة

هذه العملية تم تطويرها بواسطة اثنين من زملائنا، "تيم هالبوم" و"سوزي سميث"، عن طريقة أصلية ابتكرها "روبرت ديلتس"، الذي هو أحد أقدم وأقدر زملاء "باندلر"، و"جريندر".

وتشير التجارب الطبية الموسعة إلى أن هذه العملية في معالجة الحساسية فعالة تماماً في نسبة ٨٠٪ تقريباً من الحالات التي يتم التعرف فيها على المادة المثيرة للحساسية. وهذه العملية تعمل بشكل جيد مع العديد من حالات الحساسية للمعادن، والمواد الكيميائية، وغير ذلك، التي لا تعتبر حساسية حقيقية. يحتوي شريط الفيديو الذي هو بعنوان: التخلص من الحساسيات Eliminating Allergies على ثلاث جلسات كاملة يعقدها "تيم" و"سوزي" مع مرضى متابعة. وفي هذا الشريط يمكنك أن ترى ثلاثة عملاء يفقدون حساسيتهم للقطط، والقمح واللبن، وكيماويات الطباعة.

ورغم أن معظم الناس يحتاجون إلى مساعدة شخص مدرب على هذه الطريقة، إلا أننا وجدنا بالفعل، وبشكل أثار دهشتنا، أن بعض الناس فقدوا استجابتهم شديدة الحساسية بمجرد استماعهم إلى شريط. اتصل أحد الأشخاص بنا، وقال:

"لقد قمت بتشغيل شريط الحساسية من أجل زوجتي، واثنين آخرين من الناس يعانون من الحساسية. وبعد مجرد الاستماع إلى الشريط، لاحظ الثلاثة جميعاً أن حساسيتهم قد

اختفت! كانت زوجتي تعاني الحساسية للزهور والعديد من الأشياء الأخرى، وقد فاجأتني باقة من الورد على المائدة".

الحساسية غير المعروفة

هذه الطريقة أقل فائدة بكثير بالنسبة لأنواع الحساسية أو الحمى غير المعروفة، التي تكون المادة المثيرة فيها غير معروفة، ربما لأنه يكون من الصعوبة تحديد موقف مشابه إلى حد كاف تكون الاستجابة فيه طبيعية. ومع ذلك، فلقد كنا أحياناً قادرين على أن نحقق نتائج ناجحة حتى مع هذه الأنواع من الحساسية.

لاحظت "آنا"، التي كانت تعاني من الربو منذ طفولتها، أن الأعراض الربوية لديها زادت بشكل كبير خلال فصلي الربيع والخريف، حيث تزداد حبوب اللقاح في الجو. ولقد اعتقدت أن داء الربو لديها قد يكون راجعاً جزئياً إلى الحساسية. وعندما استخدمت عملية علاج الحساسية معها، لم تستطع أن تفكر في أي شيء تثق بأنها لا تعاني معه من الحساسية، ولذلك طلبت منها بدلاً من ذلك أن تفكر في وقت سابق من حياتها لم تكن تعاني فيه من أية أعراض.

"شاهدي هذا يا "آنا": تلك الـ "آنا" التي تعلم كيف تستجيب بشكل صحيح ومناسب لمجموعة كبيرة من الأشياء: حبوب اللقاح، والأتربة، والغبار، وغير ذلك. إن جسدها يعرف كيف يستجيب تلقائياً بشكل مناسب". ولقد حصلت بهذا منها على استجابة إيجابية؛ فلقد بدت في غاية البراعة بينما كانت تفكر في "آنا" الأخرى".

وبعد أيام عديدة من إنهاء العملية، كانت "آنا" في غاية السعادة وهي تخبرني بأن أعراض الربو لديها انخفضت إلى حوالي ثلث أو نصف مستواها السابق. ولأنها كانت تعمل كممرضة، وقامت أيضاً بتعليم نفسها كل شيء عن مرض الربو وعلاجه وأدويته، فقد شعرت أنه بمقدورها أن تخفض بنفسها من تناول الدواء بأمان تام.

ماذا لو لم تفلح هذه الطريقة؟

كما ذكرنا سابقاً، لأسباب ليست واضحة بعد حتى الآن، فإن هذه الطريقة لا تحقق النجاح مع نسبة حوالي ٢٠٪ من الأشخاص الذين لديهم حساسية معروفة. والطريقة تعتمد على القدرة على استخدام الكلمات بمهارة من أجل إثارة واستخراج حالات معينة في العميل. والتناغم الانفعالي غير اللفظي هو أيضاً عامل أساسي، كما هي الحال مع جميع طرق

وأساليب البرمجة اللغوية العصبية. ومن المحتمل أن تكون بعض الإخفاقات راجعة إلى قصور في المهارات اللفظية وغير اللفظية لدى الشخص الذي يقوم بتنفيذ العملية.

وهناك عامل آخر، نسميه عادة "المكسب الثانوي"، قد يكون هو السبب في عدم نجاح هذه الطريقة في أحيان أخرى. والمكسب الثانوي هو مجرد طريقة أخرى نعبر بها عن أن جميع سلوكياتنا لها غرض إيجابي. على سبيل المثال، عندما يكون أحدهم مصاباً بالحساسية لتناول السكر، فإن هذه الحساسية كثيراً ما تكون لها وظيفة إيجابية (مكسب ثانوي) هي منع هذا الشخص من زيادة الوزن. إذا نجحنا في هذه الحالة في التخلص من الحساسية، فإن هذا الشخص سوف تواجهه حينئذ مشكلة أخرى جديدة هي: تناول السكر بإفراط وزيادة الوزن بشدة. وإذا كان هذا الشخص يدرك هذا -بوعي أو بغير وعي- فإنه سيقاوم بذكاء وقوة عملية التخلص من الحساسية.

والحل لهذا الخلاف والتناقض هو تعليم الشخص طرقاً بديلة أكثر فعالية للسيطرة على وزنه. وبعد ذلك، وعندما لا يصبح وجود الحساسية ضرورياً من أجل خدمة الهدف الإيجابي، فلن تكون هناك مقاومة للتخلص منها. وبالمثل، فإن شخصاً ما قد يفضل دون وعي منه أن يظل يعاني من الحساسية لدخان السجائر لأنه لا يملك وسائل أخرى يستطيع عن طريقها أن يصر على ألا يقوم الآخرون بالتدخين في حضوره، أو لأن الحساسية هي الوسيلة الوحيدة لجذب انتباه الآخرين إليه. إن قوله: "أفضل ألا تدخن في وجودي" أو "أريد منك بعض الانتباه" قد يكون غير مريح، أو غير ملائم بالنسبة له، لذا فإن الحساسية "تتحدث نيابة عن" هذا الشخص. وإذا تخلص شخص لا يحب وجود القطط في بيته من حساسيته للقطط، فإنه قد لا يصبح قادراً على فرض رغباته.

عندما يتم التعرف على الأغراض الإيجابية (المكاسب الثانوية)، فعادة ما يمكن العثور على وسائل فعالة بديلة لتحقيق هذه الأغراض. ومع ذلك، فإن أغراضنا الإيجابية غالباً ما تكون في اللاوعي. وإذا لم يتم التعرف عليها، فإنها ستكون دائماً عقبات كبيرة في طريق التغيير، أياً كانت الطريقة المستخدمة. الفصل ٨ يحتوي على طريقة يمكن أن تساعدنا في التعرف على تلك الأغراض الإيجابية بطريقة جازمة تنطوي على الاحترام، بحيث نستطيع العثور على حلول بديلة أفضل.

الخلفية العلمية

على مدار السنوات الأخيرة، كان هناك الكثير من الأدلة العلمية التجريبية الآخذة في التراكم فيما يتعلق بالعلاقة التشريحية والبيوكيميائية الوثيقة المتبادلة بين الجهاز العصبي،

والاستجابة الناعية حتى إنه تم ابتكار حقل جديد يسمى "علم النفس العصبي المناعي". ولقد أظهرت التقارير المبكرة أن العواطف، والانفعالات، والحالة المزاجية، والضغط قد أثرت على الاستجابة المناعية. ومع ذلك، فإن هذه الرابطة كان يعتقد فيما مضى أنها مجرد رابطة هرمونية غير محددة أو معروفة.

كتاب "بيرني سيجال" بعنوان Love, Medicine and Miracles، وكتاب "ستيفن لوك" The Healer Within هما مصدران رائعان للأدلة المتزايدة، سواء قصصية أو علمية، على قدرة العقل على التأثير في الجهاز المناعي.

وبالنسبة لهؤلاء الذين يرغبون في الوصول بشكل مباشر أكثر إلى بعض المصادر التي تتحدث عن تأثير العوامل النفسية على نشاط الجهاز المناعي، فإننا نحيلهم إلى مقالات حديثة عديدة في مجلة Science، التي هي مجلة الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم A.A.A.S. أحد تقارير عام ١٩٨٥ يلخص النتائج التي وصلت إليها "أول ورشة عمل عالية حول عملية التغير العصبي المناعي"، والتي انعقدت في المؤسسة القومية للصحة. جزئياً يقول هذا المقال:

"أوضح الباحثون أن الضغوط سواء كانت عنيفة أو عادية، يمكن أن تغير الاستجابات المناعية، وأن الاستجابة الشرطية البافولوفية التقليدية -وهي أحد أشكال التعلم- تؤثر أيضاً على هذه الاستجابات. وبالإضافة إلى ذلك، هناك ارتباطات تشريحية وكيميائية بين الجهازين المناعي والعصبي يمكن أن تؤدي إلى تكامل أنشطتهما. وليس فقط أن الجهاز العصبي يمكنه التأثير على الاستجابات المناعية، ولكن -كما توضح الأبحاث- يمكن أيضاً للاستجابات المناعية أن تغير أنشطة الخلية العصبية. وفي الواقع، فإن خلايا الجهاز المناعي قد تعمل أيضاً بقدرة حسية، وتنقل إلى المخ إشارات تفيد وجود مثير، مثل الجرثومات الغريبة الدخيلة، التي لم تكن ليتم اكتشافها بواسطة الجهاز الحسي التقليدي".

في تجربة تم إجراؤها عام ١٩٨٤ تم حقن بعض الخنازير ببروتين غريب لإثارة الاستجابة المناعية، وكانت الحقنات مصحوبة برائحة معينة. وبعد خمس حقنات فحسب مصحوبة بالرائحة، أصبح من الممكن إثارة استجابة الحساسية لدى الحيوانات -عند قياسها عن طريق إفراز الهستامين- وذلك باستخدام الرائحة وحدها دون البروتين الغريب. كانت مستويات إفراز الهستامين استجابة للرائحة الشرطية المعينة أعلى ثلاثين مرة من مستويات إفرازه استجابة لرائحة أخرى محايدة. وفي دراسة أخرى أكثر تحديداً تم تدريب الفئران على استجابة حساسية لضوء وصوت معينين. وكان مستوى إفراز إنزيم معين معروف أنه

رابطة أساسية في استجابة الحساسية يصل إلى أربعة أضعاف هذا المستوى تقريباً عند الحيوانات غير المدربة.

بعض الباحثين يعتبرون هذا هو نفس العملية التي يكتسب بها الناس الحساسية. إن حدثاً معيناً أو استجابة انفعالية قد تثير استجابة الجهاز المناعي لدى الإنسان في نفس الوقت الذي توجد فيه قطة، أو دخان سيجارة، أو حبوب اللقاح، أو أي "مادة مثيرة" أخرى. وتماماً كما تعلمت الخنازير أن تكون لديها استجابة حساسية لرائحة معينة، فإن الإنسان يمكن أن يتعلم أن تكون لديه استجابة حساسية لهذه المادة التي تصادف وجودها في نفس الوقت.

الطريقة التي تم شرحها في هذا الفصل تستخدم أيضاً أسلوباً شرطياً بسيطاً لتغيير الاستجابة المناعية. عندما يتخيل العميل موقفاً تكون فيه الاستجابة المناعية طبيعية، فإن هذا يتسبب في استجابة فسيولوجية عادية طبيعية. والخطوة الوسطى التي ترى فيها نفسك وأنت تمتلك الاستجابة الجديدة المرغوبة ليست ضرورية حتماً في جميع الحالات. هذه الخطوة تسهل عملية تعلم الاستجابة الجديدة، بينما في نفس الوقت تخفض احتمال ارتداد الشخص إلى استجابة الحساسية القديمة.

وحيث إن هذه الطريقة توضح أن الاستجابة المناعية البشرية يمكن أحياناً إعادة تكييفها في دقائق، فإن هناك عدداً هائلاً من تطبيقات العلاج لعدد متنوع كبير من الأمراض التي تكون فيها الاستجابة المناعية غير سليمة أو مناسبة. وباستخدام نفس هذه العملية، قد يصبح من الممكن خفض الاستجابات المناعية التلقائية المدمرة أو التخلص منها تماماً في أمراض مثل تصلب الأنسجة، والتهاب المفاصل، والأمراض الجلدية. وخبراتنا مع هذه الطريقة تدعم أيضاً الأدلة المتزايدة على أنه لابد وأن يكون ممكناً أيضاً زيادة الاستجابة المناعية بشكل نفسي لمقاومة أمراض أخرى مثل السرطان.

تحذيرات واقتراحات

إذا كنت مهتماً بتجريب هذه الطريقة، فإننا نرغب في أن نقدم لك تحذيرين مهمين. أولاً، إذا كان نوع الحساسية الذي تتعامل معه قد يتسبب في أي عواقب محتملة تهدد حياة المريض -كما كانت الحال مع "ماريا"- فلا تستخدم هذه الطريقة إلا تحت إشراف مباشر من طبيب. بذلك إذا تسببت دون قصد في إثارة استجابة حساسية حادة، يستطيع الطبيب التعامل مع النتائج طبياً. إننا نقترح أن يحصل أي شخص يعاني من حساسية من أي نوع على مواد طبية عند استخدام هذه الطريقة.

ثانياً، نود أن نذكرك بأن هذه الطريقة تقوم أساساً على قدرة الجسد على تكييف أو إلغاء تكييف استجابة الحساسية. وإذا كان شخص ما لا يتقن تطبيق هذه الطريقة، فسيكون من المحتمل أن يتم تكييف استجابة الحساسية على إشارات أخرى، بدلاً من التخلص منها. ومن المرجح أن هذا هو ما حدث تلقائياً مع أشخاص مصابين بالحساسية لعدد كبير ومتنوع من المثيرات. ورغم أن هذا لم يحدث أبداً في تطبيقاتنا لهذه الطريقة، فإنه ممكن الحدوث إذا كان الشخص الذي يستخدم الطريقة غير مدرب بعناية.

إذا كانت قراءة هذا الكتاب -أو مشاهدة شريط فيديو الحساسية- قد حثتك على الشفاء بشكل تلقائي مريح من نوع ما من الحساسية، كما فعلت مع آخرين، يمكنك تهنئة عقلك اللاواعي. وإذا أردت "مرشداً" لمساعدتك في التخلص من استجابة حساسية معينة، فإننا نقترح البحث عن شخص مدرب على هذه الطريقة بشكل كامل. وقبل أن تحاول إرشاد الآخرين في هذه العملية، فإننا نقترح عليك أن تحصل على تدريب شامل، حتى تستطيع أن تحقق نتائج ناجحة بطريقة تضمن الحماية لعملائك.

٦ الاستجابة ببراعة للنقد

نواجه جميعنا النقد من الآخرين، والطريقة التي نتعامل بها معه يمكن أن تدعم حياتنا بشكل كبير، أو تصيبنا بالاكتئاب والحزن والغضب. من السهل أن تأخذ النقد "على محمل شخصي" عندما ينتقد أحدهم عملك، أو تبالغ في تضخيم أهمية هذا النقد. في هذا الفصل يمكنك أن تتعلم عملية معينة مكنت الكثير من الناس من الاستجابة للنقد ببراعة وسعة حيلة.

لاحظ "راندي"، وهو أستاذ جامعي، أن أي نقد من أي نوع يضايقه. يقول "راندي" معبراً عما بداخله: "عادة ما كنت ألتمس طرقاً لتجنب النقد. ولقد وصلت بنفسي إلى موقع مهني لا يستطيع أحد معه أن ينتقدني. ولكن أوراق اعتمادي ومؤهلاتي لم ترهب زوجتي، وهي توجه لي النقد بشكل لاذع ومفرط. وكل هذا النقد في البيت يزعجني، وهو أيضاً يؤدي إلى جدالات وخلافات بيني وبينها. أشعر وكأنها تهاجمني، ولكنها تقول إن لديها شيئاً مهماً تقوله وأنني لا أستمع لها. كنت أتمنى لو أنها جاءت إليك حتى تستطيع أن تتعلم أن تكون أكثر لياقة ولباقة بعض الشيء. ومع ذلك، فإنها لم ترغب في ذلك، لذا أرغب في أن أعرف ما إذا كان بمقدورك المساعدة بأي حال".

كانت أولى مهامي هي أن أحول انتباه "راندي" إلى شيء ممكن بالنسبة له هو. ربما كان على حق في أن زوجته مفرطة في توجيه النقد وفي أنه كان من الممكن أن تستفيد من تعلمها كيف تكون أكثر لباقة. ومع ذلك، فالبرغم من أن زوجته لم ترغب في أن تضيف إلى نفسها خيارات وأساليب جديدة، فإن هناك الكثير مما يمكن أن يكتسبه "راندي" نفسه عن طريق امتلاكه استجابة جديدة لنقد زوجته. إذا كانت لدى "راندي" وسيلة للإنصات إلى

زوجته بدون أخذ النقد على محمل شخصي، فإنه سيكون قادراً على أن يشعر هو نفسه بالتحسن، وكذلك على أن يكون أكثر شفقة ورحمة تجاه نواحي عجز وقصور زوجته.

أحد أول الأشياء التي قمنا بدراستها منذ عدد من السنوات كان هو قدرة بعض الناس على الاستجابة للنقد بشكل جيد، بينما آخرون يشعرون بالدمار تجاه مجرد لمحة من الاختلاف. وعندما قمنا بدراسة الأشخاص الذين يستجيبون للنقد ببراعة، كنا في غاية الحرص والعناية فيما يتعلق بمن نختارهم. لقد بحثنا عن هؤلاء الذين يستطيعون التفكير فيما إذا كان النقد يحتوي على أي معلومات مفيدة أم لا. إننا لم نرغب في أصحاب طريقة تجاهل النقد فحسب، وعدم التأذي منه، وإنما رغبنا في مساعدة الناس على عدم التأذي والشعور أنهم على ما يرام بينما يفكرون في المعلومات المفيدة القيمة التي ينطوي عليها النقد. ولقد اخترنا أيضاً أشخاصاً للدراسة يستطيعون الاحتفاظ بشعور من الشفقة أو المودة نحو الشخص الذي يوجه النقد. بعض الناس لا يستطيعون الاحتفاظ بتقديرهم لذاتهم إلا باستخدام "الهجوم المضاد". هؤلاء يتجاوزون النقد بشعور جيد ودون أذى، ولكنهم يهينون أو يحطون من قدر الطرف الآخر. وعندما يقوم شخص ما بمواجهة النقد بهجوم مضاد، فإنه عادة لا يستفيد من هذا النقد، وإنما فقط يقوم بتحويله. وعلى نقيض ذلك، فإن النقد حتى وإن كان قاسياً يمكن أن يفيدنا، إذا كانت لدينا وسيلة للشعور بالبراعة وسعة الحيلة بينما نفكر في السؤال: "هل في هذا النقد شيء يمكنني التعلم أو الاستفادة منه؟".

لقد اكتشفنا أن أحد الاختلافات الأساسية بين الأشخاص الذين يستجيبون للنقد بشكل جيد وهؤلاء الذين يشعرون بالهلع والدمار عندما يوجه لهم النقد، هو في كيفية فهم معنى النقد وغرضه. الأشخاص الذين تعاملوا ببراعة مع النقد رأوا أنفسهم يقومون بالسلوك الذي تم انتقاده. كان النقد "بعيداً عنهم"، "خارج أنفسهم". ومن هذا البعد، كان من السهل عليهم أن يقوموا بهدوء بإجراء تقييم للنقد، وتحديد الجانب أو الجوانب المفيدة فيه، وكيفية التصرف حياله.

وعلى النقيض، فإن هؤلاء الذين يفزعهم النقد "يأخذونه إلى داخل أنفسهم". الكثير من الناس يتخيلون فعلياً وحرفياً أن "المعنى السلبي" للنقد يخترق صدورهم مباشرة، مثل سهم نافذ أو شعاع مظلم من الضوء.

ومن هذه الاكتشافات، قمنا بوضع "استراتيجية للاستجابة للنقد"، وهي استراتيجية يمكن تعليمها للآخرين بسهولة. كانت هذه الاستراتيجية مفيدة للعديد من الناس، وبدا أنها هي الشيء المناسب بالضبط لحالة "راندي".

"راندي، أعتقد أن انتقادات زوجتك تأخذ في بعض الأحيان شكلاً سيئاً. وأنا أعرف أن الإنسان إذا استمع إلى الكثير من النقد، فإن هذا النقد بالتأكيد يكون مزعجاً ومن الصعب الإنصات إليه. هل ترغب في أن تكون لديك طريقة تشعر بها أنك واسع الحيلة في التعامل مع انتقادات زوجتك، حتى وإن كانت تستخدم نبرة صوت بغيضة، أو تلوح بيديها في وجهك، أو أي شيء آخر؟".

أجاب: "بالتأكيد. إذا كان هذا ممكناً".

بعد ذلك قمنا بإرشاد "راندي" وتعليمه استراتيجية الاستجابة للنقد، والتي سنقوم بعرضها بالتفصيل لاحقاً في هذا الفصل. وعندما انتهينا، كان شكل "راندي" وشعوره مختلفين عندما قام بتخيل نقد موجه إليه من زوجته.

وعندما تحدثنا مع "راندي" بعد عدة شهور، كان في غاية السعادة بالنتائج. علق "راندي" قائلاً: "لقد لاحظت الاختلاف على الفور؛ فعندما عدت إلى المنزل بعد الانتهاء من موعدي معكم، اشتكت زوجتي من تأخري، وأنني لم أخبرها بجدول مواعيدي بحيث تستطيع تخطيط جدولها. من قبل كنت أشعر بمشاعر سيئة تجاه مثل هذا الأمر. وفي هذه المرة فكرت فيه فحسب، وأدركت أن هناك شيئاً يمكنني القيام به في هذا الشأن المرة القادمة. بدت عليها بعض الدهشة عندما سألتها بعض الأسئلة لأعرف الأجزاء التي ترغب في معرفتها عن جدول مواعيدي. لقد كانت الاستراتيجية تعمل معي بشكل جيد للغاية، حتى إنني علمتها أيضاً لبعض طلابي. أعتقد أن كثيراً من الناس يمكنهم استخدامها". وواصل "راندي" قائلاً: "ولقد لاحظت شيئاً آخر هو أن زوجتي تبدو أكثر لطفاً في طريقة انتقادها لي الآن. لست أدري ما إذا كنت أسمعها بشكل مختلف فحسب، أم أنها تغيرت حقاً، ولكن طريقتها الآن لطيفة".

لقد لاحظ "راندي" شيئاً يلاحظه الكثير من الناس عندما يكتسبون خياراً شخصياً جديداً يحقق النجاح بحق: فجأة يبدو من حولنا أيضاً أكثر عقلاً ومنطقية وبراعة. العديد من الناس يقولون بعد اكتساب خيارات جديدة إن آباءهم وأصدقاءهم وزملاءهم يبدو التعامل معهم أكثر سهولة عن ذي قبل. ورغم أن هذا لا يحدث دائماً وأبداً، إلا أنه كثيراً عندما يكتسب شخص واحد مزيداً من الخيارات، فإن الآخرين حوله أيضاً يستجيبون بمزيد من الإيجابية.

موجز للاستجابة للنقد

إن تعلم هذه العملية هو أمر سهل وبسيط تماماً. وقبل أن تبدأ، احرص على التأكد من أنه لن تتم مقاطعتك لمدة نصف ساعة تقريباً. ونقترح عليك أن تعثر على بقعة مريحة هادئة حتى تتمكن من التعلم بسهولة أكبر.

الأساس الرئيسي في هذه العملية هو أن تحافظ على وجود مسافة أو قدر من البعد بين نفسك وبين النقد. يمكنك أن تفعل هذا بشكل حرفي تماماً عن طريق جعل التعليقات النقدية على مسافة مناسبة منك، وربما وراء حاجز زجاجي سميك، حتى تستطيع استعراضها بموضوعية كما لو كنت تشاهد فيلماً لشخص آخر. هذا سيمنعك من الشعور تلقائياً بمشاعر سيئة، ويتيح لك تقييم معنى النقد بهدوء قبل الاستجابة له.

وبينما تخوض في هذه العملية، من الضروري جداً أن تحتفظ بمشاعر البراعة والحيلة طوال وقت العملية. قبل أن تبدأ، فكر في وقت كنت فيه تتمتع بقدرة كبيرة، أو وقت كنت تعرف فيه أنك تحظى بالحب والأمان، أو وقت آخر يمثل لك مصدراً قوياً وفعالاً. استرجع هذه الخبرة الحياتية وتعايش معها لبضع لحظات حتى يمكنك استعادة المشاعر الطيبة التي شعرت بها في ذلك الوقت، وحافظ على هذه المشاعر خلال العملية بالكامل. وإذا بدأت في أي وقت خلال العملية في الشعور أنك على غير ما يرام، فببساطة توقف عن أي شيء تفعله، وعد إلى هذه التجربة لكي تتمكن من استعادة هذه المشاعر الإيجابية قبل مواصلة التقدم.

الخطوة ١: شاهد نفسك على بعد مسافة من النقد. أمامك بالخارج في مكان ما، يمكنك رؤية نفسك. ليس عليك أن ترى نفسك حقاً، ولكن يمكنك أن تتظاهر أنك ترى نفسك، أو "تشعر" أنه "كما لو" كنت ترى نفسك أمامك بالخارج. هذا الأنت الذي أمامك بالخارج هو الذي سيتعلم وسيلة جديدة للاستجابة للنقد. وحيث إن هذا الأنت أمامك بالخارج، فإن أي مشاعر خاصة بكونك تتلقى اللوم، ستكون أيضاً أمامك بالخارج. وإن شئت، يمكنك أن تتخيل أنك قمت بوضع حاجز زجاجي قوي بينك، بينما تجلس مستريحاً على مقعد جيد، وبين ذلك الأنت الموجود أمامك بالخارج. يمكنك أن ترى وتسمع عبر هذا الحاجز، ولكنك مع ذلك تعرف أنه حاجز واقٍ قوي.

وبينما تمر بالخطوات التالية، يمكنك الاستمتاع بشعورك بالسرور لأنك تتعلم شيئاً سوف يفيدك بشكل رائع في المستقبل.

وعلى مدار ما تبقى من هذه العملية، يمكنك أن تواصل مشاهدة هذا الأنت أمامك، مع التأكد من أنه أيضاً يبدو مستريحاً وبارعاً وواسع الحيلة.

الخطوة ٢ : شاهد نفسك تتعرض للنقد. هذا الأنت الموجود هناك أمامك يوشك على تلقي النقد. شاهده وهو هناك ويرى نفسه وهو يتعرض للنقد. قد يبدو هذا غريباً بعض الشيء، حيث إن معظم الناس لا يفعلونه بشكل مألوف عادي. إنك تشاهد هذا الأنت أمامك، وهو أيضاً يشاهد نفسه بينما يوجه أحدهم إليه نقداً. الأمر يبدو وكأنك تستطيع رؤية الصور التي يصنعها في عقله أمامه بالخارج. إذا كان من الصعب عليك أن تفعل هذا في البداية، فلا بأس، واصل التقدم. الأمور التي تكون سهلة علينا بالفعل منذ البداية عادة ما تكون هي الأشياء التي لا نحصل منها إلا على أدنى فائدة. وإذا كنت غير قادر بالفعل على فعل هذا، فإن هذا سيوفر لك خياراً فعالاً جديداً.

تأكد من أن الأنت الموجود أمامك يشعر بالبراعة دائماً بينما يرى نفسه يتعرض للنقد أمامه بالخارج. وإذا لم يشعر بالبراعة وسعة الحيلة على الفور، فاجعل صورته الموجودة أمامه لنفسه، وهو يتعرض للنقد، تصبح أصغر وأكثر بعداً عنه حتى يشعر بالبراعة الكافية المطلوبة.

عندما طلبنا من "راندي" أن يفعل هذا، رأى أمامه راندي آخر، وهذا الآخر كان يشاهد زوجته وهي تنتقد "راندي" ثالثاً موجوداً أمامه. ستشاهد نفسك وهي تشاهد نفساً ثالثة لك تتعرض للنقد. ومرة أخرى نقول لك: إذا لم تكن قادراً على رؤية صور، فقط تظاهر بأنك تراها.

الخطوة ٣: شاهد نفسك تتصور معنى النقد. الآن شاهد هذا الأنت الموجود أمامك بينما يقوم بصنع فيلم أمامه بمعنى النقد الموجه له. على سبيل المثال، كانت زوجة "راندي" أحياناً تنتقده لكونه أكثر ليناً مما ينبغي مع الأطفال. ولقد شاهد "راندي" "راندي" الآخر وهو يصنع أمامه فيلماً لما كانت زوجته تتحدث عنه وتعنيه. شاهد نفسه يقوم بتربية وتأديب الأطفال.

اجعل هذا الفيلم صغيراً وبعيداً بما يكفي لتستطيع مشاهدته بارتياح، مع الشعور بسعة الحيلة، وربما مع شيء من الفضول. لاحظ ما إذا كنت تستطيع صنع صورة كاملة لما يعنيه الشخص الآخر، أم أنها صورة مشوشة أو غير كاملة. إذا كان الشخص الآخر يقول فحسب: "إنك وقح"، أو "إنك تتصرف دائماً كما لو كنت الأعلى"، فإنك حقاً لا تعرف بعد ما الذي يقصده بقول كهذا. لا تستطيع صنع صورة كاملة لما يعنيه هذا، إلا إذا قمت بتوجيه أسئلة. ودائماً ابدأ بقبول وجهة نظر الشخص الآخر: "أشعر بالاهتمام بهذا الأمر"، أو "إنني مسرور

لأنك آثرت هذا الأمر"، وبعد ذلك يمكنك المواصلة لتسأل: "ما الذي فعلته بالضبط وتعتبر أنت أنه وقاحة؟".

شاهد الأنت الذي أمامك وهو يسأل الشخص الآخر أسئلة إلى أن يستطيع هذا الأنت أن يصنع فيلماً واضحاً لما هو مقصود. تأكد من أن الأنت الآخر يبدو مستريحاً واسع الحيلة خلال هذه الخطوة.

اهتم بمعرفة ما يعنيه الشخص الآخر، لا بأن "تملأ أفلامك" بما تعتقده أنت. على سبيل المثال، استطاع "راندي" بسهولة أن يصنع صورة لما كان يعتقد أن عبارة "ليناً أكثر مما ينبغي" تعنيه، ولكنه كان بحاجة إلى أن يعرف ما الذي تعنيه زوجته بهذه الكلمات. وحيث إنه كان في الماضي يشعر بمشاعر سيئة فحسب، فإنه لم يسألها أبداً عن التفاصيل. وعندما شاهد نفسه وهو يشاهد هذا الفيلم غير الواضح لنفسه الذي يكون فيه "ليناً أكثر مما ينبغي"، أدرك أنه كان بحاجة إلى أن يسأل زوجته عما كانت تعنيه بذلك، لذا فقد تدرب على عمل ذلك في خياله. "أود أن أتأكد أنني أعرف ما فعلته وتعتبرينه أنت ليناً زائداً عن الحد. ما الذي فعلته أو قلته، وما الذي تريدين مني أن أفعله بدلاً مما كنت أفعله وتعتقدين أنه سيكون أفضل؟". وبعد ذلك تخيل "راندي" ما يمكن أن تقوله زوجته رداً عليه.

وبينما يمارس "راندي" هذه العملية في خياله، لا يهم بحق ما إذا كان تخمينه بشأن ما يمكن أن تقوله زوجته صحيحاً أم غير ذلك. فبمجرد أن يتعلم ويتقن هذه العملية، فإنه سوف يسألها فعلياً، وسوف تخبره.

الخطوة ٤: حدد ما تعتقده. الآن وقد حصلت على كافة المعلومات –وبينما لا تزال تشعر بالقوة والبراعة– فإنك في وضع جيد لتحدد الجزء الذي تتفق معه من النقد، والجزء الذي قد يكون لك فيه رأي آخر. أسهل وسيلة لعمل هذا هي أن تقارن الفيلم الذي قمت لتوك بصنعه للنقد مع "الأفلام" التي تتذكرها حول نفس الأحداث. مرة أخرى، يمكنك أن تشاهد بينما الأنت الذي أمامك يفعل هذا. سوف يقوم هذا الأنت بمشاهدة كل من هذه الأفلام أمامه، ومقارنتها.

والآن شاهد هذا الأنت وهو يتحرى تطابق الفيلمين من عدمه. هذا سوف يتيح له أن يعرف ما إذا كان يتفق مع كل جوانب النقد، أو لا يتفق مع أي منها. إذا كانت ذكرياتك عما حدث فعلياً مختلفة بشكل كبير عما يقوله صاحب النقد، فلقد حان الوقت لتوجه المزيد من الأسئلة. شاهد الأنت الذي أمامك وهو يطلب من الشخص الآخر مزيداً من المعلومات. على سبيل المثال، ربما يكون الطرف الآخر قد شكا قائلاً: "إنك لا تهتم بآرائي". وبعد توجيه الأسئلة، ربما تجد أن هذا الشخص قد استنتج هذا لأنك نظرت بعيداً بينما كان

يتحدث إليك. وربما توافق على أنك فعلاً حولت نظرك عن هذا الشخص، ولكنك مع ذلك تعرف أنك فعلت هذا حتى تستطيع أن تفكر بعناية فيما كان هذا الشخص يقوله لك، وهو ما يعني في الواقع دليلاً على الاهتمام، وليس على عدم الاهتمام.

الخطوة ٥: **حدد استجابتك**. لقد كنت حتى الآن تتقبل رأي الطرف الآخر وتناقشه وتجمع المعلومات فحسب، بينما كنت تشعر بالبراعة والقوة. والآن أصبحت لديك المعلومات اللازمة لتحديد ما ستفعله. إنك تعلم ما تتفق عليه، وما تختلف معه. والاستجابة التي سيختارها الأنت الذي أمامك تعتمد على أهدافك كشخص، وعلى قيمك وعلاقتك بالشخص الآخر، وما إلى ذلك. يمكنك أن تلاحظ إلى أي حد أصبح من الأسهل أن تختار استجابة تكون أكثر تعبيراً عن الاحترام لك وللشخص الآخر معاً عندما شعرت بقدرتك وبراعتك ولم تعد تشعر بأنه يتم الهجوم عليك. وإليك بعض الاستجابات المحتملة لتفكر فيها:

أ. ابدأ بأن تخبر الشخص الآخر بما تتفق عليه: "إنني سعيد لأنك لفت انتباهي إلى هذا الأمر. إنني لم أدرك تأثير ما كنت أفعله، والآن سأكون قادراً على عمل شيء أفضل في المرة التالية".

ب. ربما تحتوي استجابتك على اعتذار: "إنني شديد الأسف. بالتأكيد كان ما فعلته خالياً من اللياقة ومتسماً بقلة التبصر". الاعتذار الصادق يمكن أن يقطع شوطاً كبيراً نحو إعادة كسب الود، خاصة عندما تكون مستعداً للتصرف بشكل مختلف في المستقبل.

ج. بعد الاتفاق مع الآخر أو الاعتذار له، قد ترغب في إضافة معلومات تساعده على فهم رأيك المختلف: "أشكرك لأنك كنت صريحاً معي بشأن أمر يقلقك. إنني أعلم أنني أنظر بعيداً كثيراً بينما يتحدث الآخرون إليَّ. ولكن النظر بعيداً يساعدني بحق على التفكير بمزيد من الوضوح فيما تقوله. وفي الواقع، فإنني أفعل هذا أكثر عندما أعتقد أنك تقول شيئاً مهماً، وأكون بحاجة إلى أخذ بعض الوقت في التفكير لفهم هذا الشيء".

"إنني أتفق معك على أنني كنت ليناً أكثر مما ينبغي مع الأطفال. إنني لم أدرك أثر هذا، لأنني لا أعود إلى المنزل في معظم الأحيان إلا في المساء، بينما أنت معهم طوال اليوم. إنني أعتبر أنك مسئولة عنهم، لأنني لا أعلم ما حدث قبل حلول المساء. أعتقد أن ما سيفيدني في هذا الأمر هو أن نقرر معاً من هو المسئول عن الأطفال في كل مساء. وإذا اتفقنا على أنني أنا المسئول، فسأعلم أن مهمتي هي القيام ببعض التهذيب إذا تطلب الأمر ذلك".

د. اسأل الشخص الآخر ما الذي سيصنع اختلافاً: "ما الذي تريد مني أن أفعله الآن لتصفية هذا الموقف؟". ولا يعني هذا أنك مضطر لعمل ما يريد، ولكن هذا السؤال قد يمنحك

معلومات قيمة. في بعض الأحيان، يطلب الناس شيئاً صعباً للغاية أو غير معقول على الإطلاق. ولكن كثيراً ما يحدث أنه عندما يخبرك الشخص الآخر بما سيرضيه، تجده شيئاً بسيطاً ستكون مستعداً للقيام به وقادراً على ذلك.

هـ. أخبر الشخص الآخر بما تخطط لعمله بشكل مختلف في المستقبل: "إنك على حق. لقد خططت فعلاً لإجازة الأسرة بدون استشارتك. دعينا نمزق هذه الخطط ونبدأ من جديد. وفي المرة التالية التي أخطط فيها لحدث رئيسي كهذا، سأحرص على استشارتك أولاً".

و. إذا كنت تختلف تماماً مع الشخص الآخر، حتى بعد عملية جمع المعلومات، فلعلك تقرر إخباره بذلك: "أشكرك على طرح وجهة نظرك واستعراضها معي. وإليك طريقة تفكيري في الأمر...". "إن وجهتي نظرنا تجاه هذا الأمر مختلفتان تماماً، ومن المؤكد أن كلاً منا له الحق في التفكير في الأمور بطريقته".

ز. بين الحين والآخر، قد تجد وتقرر أن رؤية الطرف الآخر ونظرته إلى العالم بأسره مختلفة تماماً عن نظرتك إلى حد يجعلك غير راغب في إضاعة وقتك في مناقشة الأمر: "مع وجهتي نظرنا المختلفتين تماماً، لا أظن أن هناك شيئاً يمكن تحقيقه من مناقشتنا لهذا الأمر أكثر من هذا".

الخطوة ٦: تدرب على استخدام المعلومات التي حصلت عليها لتسهل على نفسك التصرف بشكل مختلف في المرة القادمة. في الخطوة ٥، قد تكون قررت بالفعل القيام بعمل مختلف في المستقبل. وإذا لم تكن قد فعلت، فراقب الأنت الذي أمامك وهو يسأل نفسه هذا السؤال: "هل أرغب في استخدام المعلومات التي حصلت عليها من هذا النقد في التصرف بشكل مختلف في المستقبل؟". إذا كانت الإجابة بنعم، فشاهد نفسك أولاً وأنت تقرر ما الذي تفعله بشكل مختلف في المرة التالية. وبعد ذلك، راقب الأنت الذي أمامك يتخيل ممارسة السلوك الجديد متى شاء وأين شاء.

كرر هذه الخطوات الست عدة مرات باستخدام أمثلة مختلفة. من المفيد أن تمارس هذه العملية مع أشخاص آخرين يوجهون لك أنواعاً مختلفة من النقد. على سبيل المثال، يمكنك أن تجعل أحد الانتقادات غامضاً غير واضح حتى يمكنك ممارسة عملية توجيه الأسئلة لتفهم ما يعنيه الطرف الآخر فعلياً. واستخدم مثالاً آخر تتفق فيه تماماً مع النقد الموجه لك، وأيضاً مثالاً تختلف فيه مع النقد كلياً أو جزئياً. احرص على اختيار نماذج من النقد كانت صعبة عليك فيما مضى. بالنسبة لبعض الناس، يبدو النقد من الأصدقاء المقربين أو أفراد العائلة هو

الأكثر شدة، بينما مع آخرين يكون النقد الموجه من زملاء العمل، أو الرئيس، أو الموظفين هو الأكثر صعوبة.

عادة ما تكون ثلاث أو أربع ممارسات تدريبية كافية لكي تصبح هذه العملية الجديدة جزءاً تلقائياً من سلوكك.

الخطوة ٧: قم بدمج ذلك الجزء من نفسك الذي تعلم هذه العملية مع نفسك. قد يبدو هذا غريباً بعض الشيء بالنسبة لبعض الناس، ولكنها خطوة غاية في الأهمية. لقد شاهدت لتوك جزءاً من نفسك يتعلم طريقة جديدة للاستجابة للنقد بشكل مفيد. والآن ستستعيد هذا الجزء إلى نفسك كي تجعل هذه العملية جزءاً تلقائياً من نفسك. أولاً، دع الحاجز الزجاجي السميك يختفي. وبعد ذلك، اشكر الأنت الذي أمامك لأنه كان مصدراً متميزاً لك ... والآن يمكنك فعلياً أن تمد يديك وذراعيك وتتخيل أنك تعانق هذا الأنت الذي أمامك، وتستعيده برفق إلى داخل نفسك، مع أخذ كل ما تحتاج إليه من وقت، بحيث تكون كل هذه المعلومات متاحة لك على الفور في أي وقت تجد نفسك فيه تتعرض للنقد في المستقبل.

العديد من الأشخاص ممن تعلموا هذه العملية في ندواتنا، أو من كتابنا السابق Change Your Mind-and Keep the Change، أو من خلال مشاهدة شريط الفيديو الخاص بنا في هذا الأمر أشاروا إلى أنها صنعت اختلافاً كبيراً بالنسبة لهم. فبالإضافة إلى أنهم وجدوا أنه قد أصبح من الأسهل التعامل مع النقد سواء في العمل أو في المنزل، قال البعض إن العملية أيضاً كانت في غاية الفائدة في التعامل مع الأصوات الداخلية الناقدة للذات. لقد قاموا بنفس العملية تجاه النقد الذي وجهوه لأنفسهم داخلياً.

يمكن استخدام نفس هذه العملية أيضاً مع المجاملات والإطراءات، لتجعلك أقل حساسية وتأثراً تجاه الآراء المجاملة والمادحة من الآخرين. بعد تقييم المجاملة، يمكنك تقبلها بلطف. وإذا كان الشخص الآخر قد أطرى وأثنى على شيء في غاية الأهمية بالنسبة لك، يمكنك الاستجابة بمزيد من العمق.

الاستخدام مع الجنود والمحاربين

اتصل بنا مؤخراً "بيتر جريجوري"، وهو فني نفسي في المركز الطبي لإدارة المحاربين، في فورت هاريسون، بولاية مونتانا، كي يشكرنا على طرق وأساليب البرمجة اللغوية العصبية التي تعلمها منا، لأنه وجد أنها في غاية الفائدة في التعامل مع الجنود والمحاربين. وهو أيضاً

قائد سابق لمركز مجندين في ولاية أخرى، ولقد تعامل مع مئات منهم منذ عام ١٩٧٣. قال "بيتر":

"بالإضافة إلى إجراء التعامل مع الرهاب، فإنني أستخدم استراتيجية الاستجابة للنقد التي تعلمتها منكم كثيراً. وبالإضافة إلى أنها عملية بارعة في إزالة حساسية استجابة الجنود لرموز السلطة، وجدت أن هذه العملية مفيدة حقاً بالنسبة للجنود الميالين إلى العنف. بعض الجنود يمكنهم الآن الاستماع إلى نقد زوجاتهم بشكل أفضل دون أن يتحولوا إلى الإهانة أو الإيذاء الجسدي. لدي العديد من الجنود الذين قالوا لي: إنني لم أدرك فحسب أنني كنت أتعامل بعنف وعدوانية".

إن تعلم كيفية الاستجابة بإيجابية وبراعة للنقد هو مجرد واحدة من المهارات العديدة التي يمكن أن تجعل حياتنا أكثر سهولة. وكل مهارة من مثل هذه المهارات تدعم احترامنا لذاتنا وتضيف إليه في نفس الوقت الذي تتيح لنا فيه مزيداً من الاختيارات، وتسمح لنا بالارتباط بالآخرين على مستوى أكثر ثراء عندما نرغب في ذلك.

إنني لا أستاء من النقد، وأضيف

مؤكداً، حتى عندما يحيد عن

الحقيقة والصواب.

—وينستون تشرشل

٧ حالات الرهاب، والصدمات، والإيذاء الجسدي

عندما كانت "لوري" في الحادية عشرة من عمرها، سقطت في عش دبابير، وتعرضت للدغ مئات المرات. انتفخ جسدها كله بشدة إلى حد أنه أصبح من المحتم قطع الخواتم والحلي حول أصابعها. لم تعد أي من ملابسها تناسبها، لذا اضطرت لأيام عديدة إلى ارتداء روب الحمام الخاص بوالدها. ومنذ ذلك الحين أصبحت لديها حالة رهاب حادة من النحل والدبابير. وتقول "لوري": "إذا كانت هناك نحلة في المنزل، لا أكون أنا فيه!". وإذا تسللت نحلة إلى داخل سيارتها، فإنها تقود السيارة إلى جانب الطريق، وتتوقف، وتفتح الأبواب، وتنتظر حتى تخرج النحلة. وكانت أيضاً تتجنب الاقتراب من الأزهار بسبب احتمال وجود النحل. ولقد علمت إحدى المشاركات في واحدة من ورش العمل التي عقدناها حول موضوع الرهاب بحالة "لوري"، وسألتها ما إذا كانت ترغب في أن تكون الحالة التي يتم الشرح عليها.

ورغم أن الكثير من الأمثلة والنماذج في هذا الكتاب تم تلخيصها جزئياً لتلائم القارئ، إلا أننا في هذا المثال نقدم نسخة كاملة حرفية لهذه الجلسة. قد يرغب بعض القراء في المرور سريعاً على النص التالي؛ أما هؤلاء الذين يهتمون بالتفاصيل الكاملة للجلسة فيمكنهم الاستمتاع بقراءتها بمزيد من العناية والدقة. هذه الجلسة موجودة أيضاً في شريط الفيديو

الخاص بنا الذي يحمل عنوان: "العلاج السريع للرهاب والصدمة" The Fast Phobia/ Trauma Cure.

كانت "لوري" -التي لم أقابلها من قبل- قد دخلت إلى الحجرة قبل دقائق قليلة من مطالبتي لها بالانضمام إلي في المقدمة. وبغرض التأكيد على الطريقة، كنت قد امتنعت عن إخبار المجموعة بنوع الرهاب الذي تعاني منه "لوري". هذه الطريقة يمكن أن تؤدي الغرض مع معظم أنواع الرهاب المعروفة، وبغض النظر عن نوع الرهاب الذي يعاني منه الإنسان. بدأت ببعض عبارات الحوار العادي الودي لكي أكسب ودها.

قلت: "لوري، إنني لم أتحدث إليك من قبل أبداً. أليس كذلك؟".

"لوري": "بلى".

قلت: "لقد تحدثت إلى "ميشيل" كما أظن".

"لوري": "نعم".

قلت: "لست أدري ما نوع الوعود الخيالية التي قدمتها لك". (وابتسمت).

"لوري" ضاحكة: "لن أخبرك. لن أخبرك بما وعدتني به".

قلت: "على أية حال، إن لديك نوعاً من الرهاب لن نخبرهم (المجموعة) به، أتوافقين؟".

"لوري": "لا بأس".

قلت: "وهو نوع خاص جداً من الرهاب، أليس كذلك؟".

"لوري" "بلى، هو كذلك".

قلت: "وهل هو شيء واحد، أم أنه طائفة من الأشياء؟".

"لوري": "إنه شيء واحد".

قلت: "شيء واحد. حسناً. وما أريد منك أن تفعليه أولاً؛ حسناً، فكري في هذا الشيء الآن. إذا كانت أحد هذه الأشياء يطير حولنا الآن ...".

"لوري": "أورووه!" (تدير رأسها في شكل دائري عكس عقارب الساعة، وتضحك بتوتر).

الآن وقد رأيت استجابة "لوري" الرهابية، سأكون قادراً فيما بعد على أن أعرف عندما تختلف استجابتها. ومع ذلك، فإنني الآن بحاجة إلى إخراجها من هذه الحالة قبل التقدم في استخدام أسلوبي. وأنا أفعل هذا عن طريق إعطائها تعليمات معينة، وتشويش انتباهها، وطمأنتها، وسؤالها عن صديقتها "ميشيل".

قلت: "هذا ما نسميه "اختبار أولي". هذا جيد، والآن عودي. (ما زالت "لوري" تضحك بعصبية) ... انظري إلى الحاضرين هنا ... انظري إليّ ... أمسكي يدي".

"لوري": "أشكرك ... حسناً".

قلت: "إننا لن نفعل شيئاً كهذا مرة أخرى، أليس كذلك؟ حسناً".

"لوري": "حسناً. واو!".

"الآن، انظري إلى الرفاق هنا. ما شعورك وأنت واقفة أمامهم؟" (تنظر "لوري" إلى المجموعة). "هل يثير هذا عصبيتك أيضاً؟" (تزفر بقوة، وتقول: "ليس بالشعور السيئ"). هل الأمر على ما يرام؟".

"لوري": "نعم، لا بأس".

قلت: "حسناً. إن لك صديقة بين الحضور، أليس كذلك؟".

"لوري": "بلى".

"إنها تتمتع بابتسامة رائعة".

"لوري": "نعم بالتأكيد، إنها صديقة ممتازة".

"نعم، هذا جيد".

الآن عادت "لوري" إلى حالة طبيعية، وبذلك أستطيع بدء استخدام الطريقة. "حسناً، ما أحب أن تفعليه الآن أولاً، وقبل أن نفعل أي شيء، فإن العملية كلها بسيطة بالمناسبة، ولن تشعري بأي مشاعر سيئة من أي نوع، ولكننا بحاجة إلى إجراء بعض الاستعدادات. وما أحب أن تفعليه أولاً، هو أن تتصوري أنك موجودة في مسرح لعرض الأفلام".

"لوري": "حسناً".

"وقد يكون هذا أكثر سهولة إذا كانت عيناك مغلقتين"...

"لوري": "لا بأس" (تغلق عينيها).

"وأريد منك أن تري صورة على الشاشة لنفسك بالأبيض والأسود. ولعلها تكون صورتك وأنت تجلسين كما تجلسين الآن، أو تفعلين شيئاً في العمل أو المنزل ... هل تستطيعين رؤية صورة لنفسك؟" (تومئ برأسها إيجاباً، وتقول: "نعم"). هل هذا بهذه السهولة بالنسبة لك؟" (تقول: "نعم"). "عظيم".

"الآن، أريدك أن تتركي هذه الصورة غير الملونة على الشاشة، وأريد منك أن تسبحي خارج جسدك الذي يجلس هنا على هذا المقعد، وتذهبي لأعلى إلى حجرة جهاز عرض الصور على الشاشة في المسرح. هل يمكنك ذلك؟ خذي بعض الوقت" ...

"لوري": "حسناً".

"الآن، أريدك منذ هذه اللحظة أن تبقي هناك عند حجرة جهاز عرض الصور. هل تستطيعين رؤية نفسك بأسفل بين الجمهور؟" (تبتسم ابتسامة خفيفة، وتقول: "نعم"). "وهل يمكنك أيضاً رؤية الصورة غير الملونة الموجودة على الشاشة؟".

"لوري": "نعم".

"حسناً. هل هي صورة لنفسك؟".

"لوري": "نعم".

"هذا مثير للغاية". (تضحك، وتقول: "أمر جيد"). "هل تعلمين أنه يمكن أن تذهبي إلى ورشة عمل وتدفعي ٢٥٠ دولاراً لتتعلمي كيف تفعلين هذا؟" (تضحك).

"حسناً. الآن أريدك أن تظلي في حجرة العرض، وتري نفسك بين الجمهور، وتري صورتك غير الملونة على الشاشة".

"لوري": "حسناً".

"هل فعلت هذا؟".

"لوري": "نعم".

"حسناً، أريدك أن تبقي في هذه الحجرة حتى أطلب منك عمل شيء آخر".

"لوري": "حسناً".

"إذن يمكنك أن تري عبر زجاج الحجرة، وهناك فتحات صغيرة في الزجاج تتيح لك سماع ما يجرى في الفيلم، لأننا سنعرض فيلماً قريباً جداً. ما أريد منك أن تفعليه هو أن تقومي بتشغيل فيلم لنفسك في واحد من تلك الأوقات العصيبة التي اعتدت فيها الاستجابة

لهذا الشيء المحدد الذي لم نسيه. قومي بتشغيل الفيلم من البداية إلى النهاية، وابقي في حجرة العرض. ويمكنك حتى أن تضعي أصابعك على زجاج الحجرة وتشعري به. فقط قومي بتشغيل الفيلم كاملاً، وواضحاً حتى النهاية. شاهدي نفسك وأنت تصابين بالقلق والذعر هناك كاستجابة لأحد هذه المواقف. خذي كل ما تحتاجين إليه من وقت، وأخبريني عندما تصلين إلى النهاية".

كنت أراقب "لوري" بعناية لملاحظة أية إشارات غير لفظية تدل على أنها تنزلق عائدة إلى استجابتها الرهابية، ولكنها ظلت هادئة متماسكة.

"لوري": "من الصعب أن أصل إلى النهاية".

"حسناً، ما الذي يجعل الأمر صعباً؟".

"لوري": "وكأن الأمر لن يتوقف. وهذا الشيء يبدو كأنه يستمر ويستمر". (تشير بيدها اليمنى في دائرة). الحدث نفسه يستمر ويستمر ويستمر، ولا يبدو أن له نهاية، رغم أنني أعرف أنه سينتهي".

"حسناً، إنه يستمر ويستمر ويستمر".

"لوري": "نعم".

"حسناً، دعينا نعجل سرعة الفيلم. إلى متى تظنين أنه سيستمر قبل أن تستطيعي الوصول إلى النهاية؟" ...

"لوري": "سيستمر ست مرات مثلاً".

"حسناً. دعيه إذن يستمر ست مرات، حتى تصلي إلى النهاية ... وعندما أقول: "انتهى"، بعد أن يتم الأمر كله أعني، ستعودين إلى طبيعتك مرة أخرى" ...

"لوري": "حسناً".

"هل وصلت إلى النهاية؟".

"لوري": "نعم".

ورغم أنني لم أرَ أي علامة تشير إلى استجابتها الرهابية، إلا أنني أردت أن أتحرى ذلك بدقة عن طريق سؤالها عنه: "هل كانت مشاهدتك لهذا أمراً مريحاً تماماً؟".

"لوري": "كانت غير مريحة بعض الشيء، لكن لم يكن الأمر سيئاً".

"غير مريحة بعض الشيء، لكن ليست سيئة. ليست كما يكون الأمر في الحقيقة".

"لوري": "بلى".

"حسناً، الآن سأطلب منك في خلال دقيقة أن تفعلي شيئاً ما، ولا أريدك أن تفعليه حتى أخبرك بذلك. وما أريدك أن تفعليه هو أن تخرجي من حجرة العرض، وتتركي هذا المقعد بين الجمهور، وتذهبي إلى داخل الفيلم في نهايته، عندما يكون كل شيء مريحاً وعلى ما يرام. وبعد ذلك أريدك أن تقومي بتشغيل الفيلم عكسياً، بما في ذلك مرات الدوران الست الأخيرة. هل رأيت من قبل فيلماً يتم عرضه عكسياً في المدرسة مثلاً أو أي مكان آخر؟".

"لوري": "نعم".

"حسناً. سأجعلك تقومين بعرضه عكسياً بالألوان، وأريدك أن تكوني داخله، بحيث يكون الأمر تماماً كما لو كنت تخوضين تجربة حقيقية، ولكنها فقط في اتجاه عكسي. وأريدك أن تفعلي هذا في حوالي ثانية ونصف فحسب، وبذلك سيمر الفيلم بسرعة كبيرة جداً".

"لوري": "حسناً".

"حسناً. هيا. افعلي هذا" ...

أخذت "لوري" نفساً عميقاً، وارتجفت، ثم قالت: "هووووف!".

"حسناً، هل خرجت على الجانب الآخر على خير ما يرام؟".

"لوري" ضاحكة: "نعم".

"كان هناك شيء عجيب في المنتصف هناك، ها؟".

"لوري" تهز رأسها وتواصل الضحك: "أوووه!".

"حسناً. الآن أريدك أن تفعلي هذا عدة مرات، وبسرعة أكبر. لذا، اذهبي إلى النهاية، وعند النهاية تماماً، اقفزي داخل الفيلم، وانطلقي بسرعة حقيقية عبر الفيلم كله" ...

معظم الناس لا يحتاجون لإعادة عرض الفيلم عكسياً لأكثر من مرة واحدة، ولكن بسبب عدم الارتياح اللحظي المؤقت عند "لوري" اعتقدت أنه سيكون من المفيد تكرار هذا عدة مرات إضافية. في هذه المرة كانت استجابة "لوري" أقل حدة، مع إطلاق زفرة في النهاية.

"الآن، افعلي هذا مرة ثالثة، وبسرعة كبيرة".

"لوري": "حسناً".

"هل كان الأمر أكثر سهولة في المرة الثالثة؟".

"لوري": "نعم".

"حسناً. هذا كل ما في الأمر".

فتحت "لوري" عينيها، وبدت عليها أمارات شك عميق، وأمسكت القعد بكلتا يديها، وهزت رأسها، ثم بدأت في الضحك بصوت مرتفع، وبعد حوالي ثماني ثوان من الضحك، قالت: "إنني سعيدة لأنني لم أدفع مقابلاً لهذه الجلسة". وواصلت الضحك حوالي اثنتي عشرة ثانية أخرى. ورغم أن "لوري" كانت في غاية الاستعداد والتعاون خلال العملية بأسرها، إلا أن هذا أظهر أنها لم تكن مقتنعة على الإطلاق بكل ما كنا نفعله. كان تشكك "لوري" مألوفاً تماماً بالنسبة لنا. ورغم أننا قمنا بتوجيه مئات من الناس فعلياً خلال هذه العملية، إلا أننا ما زلنا نشعر بالدهشة لأن عملية بسيطة كهذه يمكن أن تحقق مثل هذا الأثر العميق. وتعليقاتي التالية كانت بغرض تقبل عدم اقتناعها، والسماح بمرور بعض الوقت قبل اختبار استجابتها تجاه النحل مرة أخرى.

"حسناً. لا بأس. إننا نحب المزاح. المزاح هو إحدى أفضل طرق الانفصال عن الواقع والأحداث. فكري في الأمر. عندما تمزحين، عندما تمتلكين استجابة مرحة تجاه أمر ما، لا تكون هناك حقاً وسيلة أخرى لإتمامه إلا بالانفصال عنه لبرهة، والنظر إلى نفسك من الخارج، ووضع إطار مختلف حول الأحداث، مثل أن تكون مرحة مثلاً. إنها بحق وسيلة قيمة للانفصال. إننا نعتقد أن الانفصال عن الأحداث هو جوهر الكثير من المرح والفكاهة، ولكن ليس كلها، فهناك أنواع أخرى من المرح، وهكذا. ولكننا بالتأكيد نوصي به".

"والآن يا "لوري"، هلا تخيلت الآن أن إحدى هذه المخلوقات الصغيرة دخلت إلى هنا". (قلت هذا وأنا أشير بإصبع واحدة، كما تطير النحلة، أمام وجه "لوري"). توقفت "لوري"، وبدا عليها القلق لحظياً، ثم ظهرت أمارات التفكير، ولكنها لم تعد إلى استجابة الخوف التي ظهرت عليها في بداية الجلسة.

"لوري": "حسناً".

"كيف يبدو الأمر؟".

"لوري": "أم، ها، دي، سي". خانتها الكلمات وبدأت في الضحك...

"هل لا زلت تشعرين به (الرهاب)؟".

"لوري": (تنظر لأسفل مندهشة) "كلا!" وتضحك، وتضع يدها على صدرها.

قلت: (موجهاً حديثي للمجموعة) "هذه استجابة لطيفة لأنها تبدو وكأنها، "ماذا؟". لقد كانت "لوري" تتوقع بشكل واعٍ أن تكون لديها تلك الاستجابة (القديمة). لقد كانت تلك هي استجابتها لمدة ____ كم من الوقت عانيت من هذا الرهاب يا لوري؟".

"لوري": "عشرون عاماً".

"لقد كانت تعتمد على هذه الاستجابة بشكل هائل لمدة عشرين عاماً. ولقد كانت استجابة ساحقة وغير سارة على الإطلاق. لقد كان هناك توقع واعٍ قوي للغاية. وما رأيته هناك كان هذا التوقع الواعي: أووه! سيكون الأمر فظيعاً... ماذا؟".

"لوري": (ضاحكة) "هذا صحيح".

"والآن، دعينا نجعلها تجربة سيئة بالفعل. دعي واحدة من هذه المخلوقات تأتي وتحط على يدك أو جزء آخر من جسدك". (تنظر لوري لأسفل إلى يدها). "هل يمكنك تخيل هذا؟".

"لوري": "نعم". وتهز رأسها بعدم تصديق، وتقول: "واو!".

"كيف يبدو الأمر؟".

"لوري": "حسناً..." (تهز كتفيها بلا مبالاة). "وكأن إحداها تجلس على يدي".

"هذه إجابة نموذجية. إنها تشبه الإجابة المرحة: وكأنني أستقل المصعد. أليست هذه الإجابة مثيرة للعقل؟".

"لوري": "بلى، إنها كذلك! لأن هذا حدث خلال السنة الأولى بعد تعرضي للحادث الذي أصابني بالرهاب، وتوقفت إحداها على يدي، أووف!".

"ولقد كان ما حدث الآن مختلفاً، أليس كذلك؟".

"لوري": "بلى". (تنظر إلى يدها مرة أخرى).

هذه الجلسة استغرقت أقل من سبع دقائق في شهر يناير عام ١٩٨٤. ولقد كان من الواضح أن استجابة "لوري" الانفعالية تجاه النحل مختلفة تماماً في نهاية الجلسة عنها في بدايتها. ولقد سألناها عدة مرات خلال الصيف الذي تلى ذلك الوقت مباشرة ما إذا كانت قد رأت أية نحلة أم لا، لأننا أردنا أن نعرف كيف ستكون استجابتها في "العالم الحقيقي". وفي كل مرة كانت تقول إنها لم تر أية نحلة بعد. وأخيراً، وفي شهر ديسمبر من نفس العام،

اصطحبنا معنا برطماناً يحتوي على حوالي دستة من نحل العسل إلى بيتها. وفي مقابلة متابعة لاحقة تم تصويرها على شريط فيديو، قامت بكل بساطة بإمساك برطمان النحل ومراقبة النحل داخله عن قرب. وعندما أطلقنا بعض النحلات خارج البرطمان، وقفت تشاهدها وهي تزحف على نافذة غرفة معيشتها دون أن يكون هناك أي رد فعل. لقد كانت هناك نحلة في منزلها، ولكنها في هذه المرة كانت هي أيضاً داخل المنزل. والآن وقد مرت على هذه الجلسة سنوات عديدة، وما زالت "لوري" تقول إنها لم تر حولها بعد أي نحلة، رغم أنها تعترف قائلة: "بالرغم من أنه لابد وأن النحل موجود حولي".

وفي الواقع فإنه من الشائع تماماً أن يغفل الناس كلية عن ملاحظة الشيء الذي كان سبباً في الرهاب لديهم. وما كان عادة يفزعهم يصبح مألوفاً للغاية وعادياً إلى حد لا يستحق معه أن يلاحظ. عندما اتصلنا بإحدى السيدات بعد بضعة أسابيع قليلة من تخلصها من رهاب المصاعد الكهربائية، أدركت لأول مرة أنها استقلت خلال هذه الأسابيع العديد من المصاعد بدون حتى أن تلاحظ ذلك!

الوقت المناسب لاستخدام طريقة علاج الرهاب

تم تطوير هذه الطريقة بواسطة "ريتشارد باندلر" كتحسين لطريقة سابقة كان قد ابتكرها بالاشتراك مع "جون جريندر". وهي تعمل بشكل ثابت ومتسق تماماً مع جميع أنواع الرهاب التي يستجيب فيها الشخص بشكل لحظي لمثير معين مثل: الحشرات، أو المرتفعات، أو الطيور، أو الثعابين، أو الماء، أو الأماكن المغلقة، أو المصاعد، وغير ذلك. ورغم أنها قد حققت نجاحاً مع بعض حالات رهاب الخلاء (الخوف المرضي من الأرض الفضاء)، إلا أنها لا تكون عادة الطريقة المناسبة لهذا النوع من الرهاب.

إن الاستجابات الرهابية هي أساساً استجابات لحظية لموقف أو مثير معين. وهناك استجابات خوف أخرى، تسمى عادة "القلق المرضي"، تحدث ببطء أكبر على مر فترة قد تكون دقائق أو حتى ساعات. وهذه الطريقة لا تكون فعالة عادة مع استجابات القلق هذه. ومع هذا، فإن نموذج "الحفيف" (انظر الفصلين ١٧، و ١٨) عادة ما يكون فعالاً مع هذه الاستجابات.

وبالإضافة إلى أنواع الرهاب المعروفة، يمكنك استخدام هذه الطريقة بفعالية أيضاً مع مشكلات كثيرة لا يتم اعتبارها بوجه عام من أشكال الرهاب، إلا أنها استجابات سريعة لذكريات غير سارة. تشتمل هذه المشكلات على نطاق واسع من الاستجابات الصدمية للحوادث السابقة، وحالات الإيذاء والاعتداء الجسدي، والأمراض الخطيرة، وهلاوس

المخدرات، وخبرات الحرب، التي تشتمل على معظم حالات "الاضطراب التوتري لما بعد الصدمة" Post-Traumatic Stress Disorder المعروف اختصاراً بـ PISD.

ورغم أن بعض الناس ممن يعانون خبرات مؤلمة حادة يكونون بحاجة إلى مساعدة شخص مدرب جيداً على هذه الطريقة، إلا أن كثيرين غيرهم كانوا قادرين على استخدامها بأنفسهم لتحييد آثار الخوف. تم توضيح الطريقة في شكل مختصر يناسب القارئ فيما يلي.

نقترح عليك ألا تستخدمها في البداية إلا مع تجارب سيئة خفيفة وغير حادة حتى تتعلم خطوات الطريقة وتتقنها وتتأكد من أنها تحقق الغرض منها. وعن طريق هذه الممارسة والتدريب والمعرفة الناتجة عنهما سيكون من الأسهل كثيراً عليك أن تتعامل مع تجارب أكثر حدة وألماً.

الاضطراب التوتري لما بعد الصدمة

كان أحد الأشخاص الذين تعاملت معهم، واسمه "جون"، يعاني من الاضطراب التوتري لما بعد الصدمة منذ اثني عشر عاماً. ولقد حاول استخدام جميع أنواع العلاج التي وجدها، بما في ذلك التحليل التعاملي، والعلاج الجشطلتي، وعلاج الواقع، والعلاج العقلي الانفعالي. كان "جون" جندياً بالشرطة العسكرية البحرية في "فيتنام". وعندما عاد إلى الوطن -الولايات المتحدة- وجد أنه مثل الكثيرين من جنود حرب "فيتنام" لم يستطع أن يترك تجربة الحرب وراء ظهره. وجد "جون" نفسه يستيقظ من النوم فزعاً بسبب كوابيس يرى فيها نفسه قد عاد إلى "فيتنام" ويصرخ ويتقلب في فراشه كالمحموم. أحياناً كانت زوجته تضطر إلى النوم في مكان آخر أو تغامر بتعرضها لضرباته أثناء النوم. وبعد ليلة كهذه كان يستيقظ من نومه "متعباً عشرة أضعاف التعب الذي كنت أشعر به قبل الذهاب للنوم". كان إذا لمسه أحدهم أو تحدث إليه من وراء ظهره، ينتفض واقفاً، ويكبح بصعوبة بالغة القيام باستجابة عنيفة.

طريقة علاج الرهاب بسرعة: موجز

أولاً، اختر ذكرى غير سارة: رهاب، أو تجربة مؤلمة ترغب في التخلص من أثرها أو تحييده. يمكنك مراجعة مثال "لوري" لتحصل على وصف أكثر اكتمالاً وتفصيلاً لكل خطوة.

١. تخيل أنك في مسرح سينمائي. شاهد نفسك تفعل شيئاً عادياً على شاشة صغيرة غير ملونة، أي بالأبيض والأسود.

---

٢. اسبح فيما وراء نفسك، وشاهد نفسك بينما تشاهد نفسك على الشاشة.

٣. مع البقاء في هذا الوضع، شاهد الآن فيلماً، بالأبيض والأسود، على الشاشة الصغيرة، لنفسك وأنت تخوض التجربة التي اخترتها "لإبطال أثرها".

٤. بعد أن تنتهي من مشاهدة نفسك في هذا الفيلم، وتعود الأمور إلى خير ما يرام مرة أخرى، أوقف الفيلم بحيث يكون صورة ثابتة. بعد ذلك، اذهب داخل الصورة الساكنة، وحولها إلى صورة بالألوان، وقم بتشغيل الفيلم في اتجاه عكسي بسرعة كبيرة. سيبدو الأمر وكأنك تشاهد فيلماً بشكل عكسي، ولكنك موجود داخله، كما لو أن الزمن قد عكس اتجاهه.

٥. الآن اختبر نفسك. فكر في الحدث أو الذكرى، ولاحظ ما إذا كنت تستطيع تذكرها والتفكير فيها بمزيد من الارتياح. إذا كان الأمر كذلك، فإنك قد انتهيت بنجاح. وإذا لم يكن كذلك، يمكنك أن تكرر العملية مرة أخرى، أو الحصول على مساعدة شخص مدرب على هذه الطرق.

كان "جون" يتجنب كل ما هو أسيوي لأنه كان يثير كوابيسه، بل إنه حتى أصابه كابوس أثناء اليقظة. كان قد سمع أصوات فيتناميين في متجر للسلع المستعملة، ونظر ليرى عائلة كبيرة من عشرة فيتناميين يتجهون جميعاً نحوه. هذا "أعادني مرة أخرى إلى أكثر الأحداث التي وقعت لي عنفاً في فيتنام"، وعندما نظر حوله، "رأيت الجميع فيتناميين"، وشعر "جون" بالذعر وأطلق ساقيه للريح.

تعاملت مع "جون" لمدة أربعين دقيقة تقريباً. ومعظم هذا الوقت انقضى في محاولة إقناعه بتجريب الطريقة؛ فلأنه كان قد جرب العديد والعديد من طرق العلاج المختلفة والتي لم تحل مشكلته، فقد كان متردداً في أن يجرب مرة أخرى.

وفي مقابلة متابعة مصورة على شريط فيديو، بعد حوالي شهر من الجلسة، قال "جون" إنه أخيراً حصل على النتائج التي أرادها. لقد أصبح ينام جيداً ويستيقظ مستريحاً. بل إنه أصبح صديقاً لاثنين من الآسيويين، وذهب إلى مطعم ياباني، وطلب طعامه باليابانية، وهي لغة لم يستخدمها مطلقاً على مدار اثنتي عشرة سنة. أخبرني "جون" بتأثر عميق بأنه كان في غاية الامتنان لقدرته التي تم تجديدها على الاتصال مع الآسيويين باعتبارهم بشراً، وليس باعتبارهم مجرد تذكيرات بفظائع الماضي.

قال "جون" أيضاً: إنه في اليوم التالي لجلستي معه، ذهب إلى ندوة على مدار يومين مع زوجته. وفي نهاية اليوم الأول، قالت له زوجته: "ماذا حدث لك؟ إنك مختلف. لقد اعتدت على القفز عندما يأتي شخص من ورائك، ولم تعد تفعل هذا الآن". وبعد تذكر الأحداث، أدرك أن زوجته كانت على حق، ولكنه لم يلحظ الأمر مطلقاً حتى أخبرته به.

ولقد شاهد أيضاً عرضاً ثانياً لأحد الأفلام عن حرب "فيتنام" بعنوان The Boys From Company C دون أية مشكلات. وفي المرة الأولى التي شاهد فيها الفيلم، "انفتح الجحيم على مصراعيه لمدة أسبوعين".

هذا التقرير الذي قدمه "جون" يدل بوضوح على أن التغيير قد حدث في مستويات عميقة من اللاوعي، وليس مجرد تغيير سطحي. اتصلت مؤخراً بـ "جون"، الذي أكد لي أنه ما زال على خير ما يرام بعد خمس سنوات كاملة من الجلسة. وكاختبار إضافي، طلبت منه أن يصف لي أسوأ حدث مر به في "فيتنام". وبصوت هادئ، أخبرني أنه كان في سوق إحدى مدن "فيتنام" ينتظر جنوده للذهاب، وفي هذا الوقت حاول طفل كبير أن يسرق حافظته. وعندما أمسك بيد الطفل سمع صوت أحدهم يصيح: "قنبلة!" من وراء ظهره، وشعر بشيء يدفعه في ظهره بقوة وعنف. وعندما استرد وعيه، كان يستند إلى شجرة، وهو ما زال ممسكاً بذراع الطفل: "وهذا هو كل ما كنت أمسك به، لأن باقي الطفل كان قد ذهب". وعندما انتهى من روايته، قال: "هذا مثير. ما زلت أمتلك بعض الذكريات. هذا يذكرني بأنني كائن فان. أود الاحتفاظ بهذه الذكرى". لقد أصبح "جون" الآن مستشاراً لعلاج المخدرات والكحوليات. إنه شخص يتذوق حياته بعمق ويستمتع بها.

لقد خاض "جون" بعض التجارب الفظيعة، وهي تجارب كنا نأمل ألا تقع أبداً لأي شخص. عندما تحدث أشياء كهذه للناس، نشعر بالسعادة تجاه قدرتنا على مساعدتهم على تجاوز الرعب والفزع اللذين يحدثان نتيجة هذه الأحداث. لا أحد يستحق أصلاً أن يعاني من تجربة كهذه ولو لمرة واحدة. وبالتالي فلا أحد بالتأكيد يستحق أن يعيش بها ما بقي من حياته.

الإيذاء الجسدي والجنسي

طريقة العلاج السريع للرهاب تشكل أساس طريقة أخرى قمنا بوضعها وكانت جزءاً مهماً من عملنا مع الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء أو الاعتداء الجسدي أو الجنسي. لقد بدأ المجتمع الأمريكي مؤخراً في إدراك العدد الكبير لهؤلاء الذين تعرضوا لشكل ما من أشكال الإيذاء. وادراك المشكلات التي يمكن لهذا الإيذاء أن يتسبب فيها في مراحل متقدمة من

الحياة. وبينما تعافى بعض الأشخاص بأنفسهم ودون مساعدة من الأثر النفسي لهذه التجارب، فإن كثيرين آخرين بحاجة إلى المساعدة ليتخلصوا من هذه الصدمة المؤلمة.

كانت لدى "ليروي" خلفية مليئة بتجارب غاية في الألم. وإذا تحدث إليه أي شخص عن أي شيء يذكره بتجاربه السابقة، كان يجد عقله يتحول على الفور نحو شيء آخر، أو يصيبه الخوف والفزع ويغادر المكان. كان "ليروي" موطد العزم على تجنب آلام ماضيه إلى حد جعلها تتداخل مع تجارب حياته اليومية. ولقد أراد أن يفعل شيئاً لحل هذه المشكلة.

أعطيت "ليروي" نظرة عامة موجزة لطريقة استخدمناها لمساعدة الآخرين على الشفاء من تجارب الإيذاء الماضية، وسألته ما إذا كان يرغب في أن يتحقق من قدرتها على مساعدته أم لا. ولقد كان متحمساً لخوض التجربة.

في البداية أرشدت "ليروي" عبر عملية التخلص من الرهاب باستخدام ثلاثة أحداث من ماضيه كانت غير سارة، ولكنها لم تكن مؤلمة بشدة. وبعد هذا كان قادراً على التفكير في هذه التجارب السيئة بارتياح.

شرحت له بعد ذلك قائلاً: "ليروي، لقد عانيت في ماضيك من خبرات سيئة أخرى عديدة كانت في غاية الألم والشدة. وبعض هذه الخبرات كان سيئاً إلى حد أنه تم حجبه عن وعيك بغرض حمايتك من المشاعر السيئة. وهو شيء جيد أن عقلك اللاواعي يرغب في حمايتك. وهذه العملية يمكن أن تعلم عقلك اللاواعي وسيلة لحمايتك بشكل أكبر وأتم. إنك حقاً لست بحاجة إلى تذكر تلك الخبرات بشكل واعٍ، لأننا نستطيع توجيه عقلك الواعي نحو إعادة فرز وإعادة تصنيف وترتيب تلك الخبرات حتى لا يتم إزعاجك بعد الآن بها على المستوى الواعي. عندما تحدث أشياء ما كان ينبغي أن تحدث، يكون من الأفضل ترك هذه الأشياء في الماضي ونسيانها. إن عقلك اللاواعي سيظل يعرف ماذا كانت هذه الخبرات بحيث تستطيع الاحتفاظ بأية فوائد أو خبرات تعلم محتمل وجودها في هذه الخبرات، ولكي تتمكن من الحرص على ألا يحدث لك شيء كهذا مرة أخرى، ولكن يمكنك أن تشعر بالارتياح عندما تفكر فيها، حتى على مستوى اللاوعي. ويمكن لعقلك اللاواعي أن يحدد ما إذا كان من المناسب ومتى يكون من المناسب لك أن تعرف بشأن أي من هذه الخبرات بشكل واعٍ".

إعادة تصنيف وترتيب خبرات الماضي البغيضة

"لذا فإن ما أريد من عقلك اللاواعي أن يفعله أولاً هو أن يقوم بعملية فرز لجميع خبراتك الماضية، على مستوى اللاوعي، ويقوم بفصل التجارب البغيضة عن العادية أو

السعيدة، لأننا سنقوم بعمل خاص جداً مع التجارب السيئة البغيضة. يمكن لعقلك اللاواعي أن يعطيك إشارة يعلمك بها عندما ينتهي من عملية الفرز. يمكن أن تسمع صوتاً داخلياً، أو ترى شيئاً، أو ينتابك شعور فحسب بأن الأمر قد انتهى".

أغلق "ليروي" عينيه ودخل في حالة متغيرة ليفعل هذا. وحيث إنه قد أصبح من الصعب عليه أن يتحدث إلي في هذه الحالة، طلبت منه أن يومئ برأسه إيجاباً أو نفياً ليتمكن من التواصل معي. وعندما منحني "ليروي" إيماءة بالإيجاب، تقدمت نحو الخطوة التالية.

"اشكر عقلك اللاواعي على تصنيف تلك التجارب. والآن حان الوقت لإعادة تصنيفها وترتيبها بحيث تستطيع الاحتفاظ بأية خبرات تعلم ترغب في الاحتفاظ بها، ولكن مع شعور جديد مرتبط بها. إنك تعرف ما حدث عندما قمت بإعادة تصنيف ثلاث تجارب سيئة قمنا بالتعامل معها باستخدام طريقة علاج الرهاب منذ عدة دقائق مضت. عندما رأيت نفسك عن بعد تمر بهذه التجارب، أمكنك أن تشعر بالارتياح أثناء مشاهدتها، كما لو كانت تحدث لشخص آخر، أو كما لو كنت تشاهد فيلماً. ولقد حدثت هذه التجارب بالفعل منذ وقت طويل مضى. لقد جربت بنفسك طريقة علاج الرهاب على مستوى الوعي واللاوعي أيضاً. والآن يستطيع عقلك اللاواعي استخدام نفس طريقة علاج الرهاب هذه مع كل هذه التجارب الماضية البغيضة. من الجيد أن عقلك اللاواعي يعرف كيف يستخدم طريقة علاج الرهاب، لأن الأمور تحدث بسرعة أكبر بكثير على مستوى اللاوعي".

"وأنا لا أعلم مدى السرعة التي سيقوم بها عقلك اللاواعي بإعادة تصنيف جميع خبراتك الماضية البغيضة بشكل تام، بحيث يجعلها صوراً صغيرة جداً ترى فيها نفسك من بعد كبير. ولعلك تجد أن هذه الذكريات تفقد لونها أيضاً، بينما تبدو أبعد بكثير عما كانت عليه. وعلى مستوى اللاوعي، يمكنك أن تلاحظ كيف أن هذه الذكريات، وإن كانت جميعاً متتابعة متوالية، بحيث تراها جميعاً دفعة واحدة، لم تعد تبدو على قدر كبير من الأهمية والتأثير، لأن عقلك اللاواعي يعرف الآن كيفية التعامل مع الأمور البغيضة غير السارة".

بينما كنت أتحدث، كان "ليروي" يعطيني إشارات وافرة على أنه كان يتابعني تماماً. لقد ظهرت عليه الحركات الصغيرة العديدة للعضلات في أرجاء جسده والتي يقوم بها الناس دائماً عندما يخوضون في عملية إعادة تنظيم داخلي كبرى. وعندما انتهى "ليروي"، واصلت قائلاً: "وهناك شيء آخر إضافي يستطيع عقلك اللاواعي عمله حتى تستطيع فصل نفسك بشكل تام عن المشاعر التي شعرت بها تجاه تلك التجارب، لأن أي تجارب سيئة أو بغيضة

مكانها في الذاكرة، وليس معك أنت. يمكن لأي تجربة سيئة أو بغيضة كانت مرتبطة بك أن تنفصل عنك، وتذهب إلى الذاكرة، هناك بعيداً".

"ولكي تفعل هذا، يمكن لعقلك اللاواعي أن يجعل جميع خبراتك السابقة منذ مولدك وحتى الآن تصطف بالترتيب. وجميع التجارب السيئة التي قمت لتوك بإعادة تنظيمها وتصنيفها يمكن تحديدها وتمييزها حتى وهي إلى جوار التجارب الأخرى" ...

"والآن يمكنك أن تشاهد صف الأحداث الماضية بالكامل يسبح وراءك. إنك هنا في الحاضر، وعندما تكون مستعداً، يمكنك أن تترك نفسك تذهب بسرعة في اتجاه عكسي عبر جميع التجارب السيئة التي خضتها طوال حياتك، منجزاً القدر الأخير من عملية الانفصال عن كل من هذه التجارب السيئة، بينما تقوم كل واحدة بإلغاء أثرها بسرعة كبيرة". وحيث إن هذه عملية لا واعية أو شبه واعية، فإنها تقوم بإعادة تنظيم الخبرات والتجارب بسرعة كبيرة جداً. بل في الواقع، إذا قام شخص ما بهذه الخطوة ببطء، فإنها عادة لا تحقق النجاح. لقد استغرقت من "ليروي" خمس ثوان.

إعادة الاتصال بموارد الماضي

الخطوة التالية كانت مصممة للتأكد من أن "ليروي" استعاد الفائدة الكاملة لجميع تجاربه السعيدة السابقة. الكثير من الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء أو الاعتداء يحاولون نسيان ماضيهم بالكامل، ويقضون بذلك على ذكريات ماضيهم السعيدة أثناء التخلص من الذكريات السيئة البغيضة.

"من المهم أيضاً أن تتأكد من أنك تستطيع الشعور والاستمتاع بشكل تام بجميع تجاربك السعيدة والهادئة التي عشتها في الماضي يا "ليروي". يمكنك أن تبدأ الآن في مشاهدة جميع تجارب الماضي السعيدة، سواء على مستوى الوعي أو اللاوعي. ولا يهم حقاً ما إذا كانت التجربة السارة قد استغرقت يوماً بأكمله، أو دقيقة، أو جزءاً من الثانية. جميع هذه التجارب السارة ملك لك، وأنت تستحق الاحتفاظ بها معك بطريقة تشعر معها بالارتباط بهذه التجارب على مستوى اللاوعي، سواء تذكرتها بشكل واعٍ أم لم تتذكرها".

"لذلك عندما تنتهي من فرز جميع الخبرات السارة الماضية، يمكنك أن تحرص على جعلها أفلاماً كبيرة الحجم، زاهية الألوان، حتى تستطيع أن تشعر بأثرها. ويمكنك أن تكون داخل هذه الأفلام، مستمتعاً بشكل كامل بتجربة وجودك هناك. وحتى عندما تفكر في جميع التجارب الماضية السارة معاً في وقت واحد، يمكنك أن تشعر بارتباط قوي بكل واحدة منها منفردة، كما لو كنت في كل واحدة منها، لأن هذه تجاربك، وجزء مهم من عملية

التعلم من هذه التجارب هو أن تستمتع بمشاعر القوة والنشاط والبراعة والفعالية التي تمنحها لك".

تألق "ليروي" عندما فعل ذلك. بدا وجهه مبتهجاً منتشياً بينما كان يعيد الاتصال بالأجزاء السعيدة من ماضيه بطريقة أتاحت له أن يستمتع بها ويقدرها أكثر. وبالإضافة إلى كونها ممتعة، فإن هذه القدرة على الشعور الكامل الشامل بتجارب الماضي السعيدة تساعد في تقديم أساس لمعرفة قيمتنا وأهميتنا الشخصية.

"ليروي، لكي تتمكن من الارتباط بشكل أكثر تماماً واكتمالاً مع خبراتك السعيدة الماضية، يمكن لعقلك اللاواعي مرة أخرى أن يستدعي جميع خبراتك وتجاربك منذ لحظة البداية وحتى الآن. وفي هذه المرة ستقوم بتحديد وتمييز جميع تجاربك السارة بحيث تجذب الانتباه، لأننا سوف نفعل بها شيئاً إضافياً واحداً أخيراً" ...

"عندما تصطف جميع خبراتك السعيدة الماضية، يمكنك أن تسبح خارج جسدك وتعود إلى اللحظة التي تريدها وتحل في جسدك هناك. وعندما تكون مستعداً، يمكنك أن تجتاز تجربة الاندفاع بسرعة كبيرة جداً إلى الأمام عبر كل هذه التجارب منذ لحظة ميلادك وحتى الآن، مع الارتباط بموارد كل تجربة بجسدك كاملاً، وبذلك تغوص مشاعر الهدوء والسعادة في كل خلية من خلايا جسدك. وقد يبدو الأمر كما لو كنت تقوم بتجميع الموارد داخل نفسك، وبذلك، بينما تتقدم للأمام عبر كل تجربة من هذه التجارب السارة، تبقى الموارد داخلك عندما تنتقل إلى التجربة التالية" ...

إعادة تشفير الحاضر

"لقد قمت بإعادة تنظيم ماضيك بطريقة رئيسية. ويمكنك أيضاً جلب هذا التنظيم الذي قمت به مع ماضيك، وتطبيقه على حاضرك. بذلك إذا حدث لك أمر غير سار، يبدو الأمر وكأنه يحدث له هو، هناك، بعيداً، مما يتيح لك أن تشعر بالهدوء وسعة الحيلة في التعامل مع ما يحدث أياً كان ... وعندما يحدث أمر سار، بالطبع يمكنك الاستمتاع بكامل مشاعر وجودك في التجربة". وبينما كان يتابع توجيهاتي، تحول توجيه رأس "ليروي" من النظر إلى اليسار وراح ينظر أمامه مباشرة، في إشارة إلى أنه تحول إلى العيش في الحاضر (انظر الفصل ١٩).

جلب الفوائد المتعلمة إلى المستقبل

"وجميعنا لديه أشياء يعرف أنها سوف تحدث في المستقبل، ويمكنك أيضاً تنظيم المستقبل بنفس الطريقة. ورغم أنك الآن لا تعرف معظم ما سوف يحدث في المستقبل، ورغم أنك تقوم بعمل أشياء لتجعل حياتك أكثر وأكثر إيجابية، فإننا سوف نعيش بعض التجارب السارة، وأخرى سيئة وبغيضة. وبدون أن نعرف بالضبط ما هو، فإن أي شيء بغيض قد يحدث في المستقبل يمكن أن يبدو أصغر حجماً، بالأبيض والأسود، بينما صورتك اللاواعية للمستقبل الإيجابي الذي تتحرك نحوه أكبر وأزهى ألواناً". وبينما كنت أقول هذا، التفت "ليروي" قليلاً نحو يمينه في إشارة إلى أنه يفكر في مستقبله.

احترام البيئة الشخصية

بعد الانتهاء من هذه العملية، سألته ما إذا كان أي جزء من ذاته لديه أية اعتراضات على ما قمنا بعمله، ولكن لم يكن هناك أي اعتراض. وحيث إن هذه هي عملية إعادة تصنيف وترتيب كبرى للتجربة، فمن المهم أن نكون يقظين وواعين لأي حاجة شخصية فردية إلى التعديل. على سبيل المثال، أحياناً تكون لدى الناس معتقدات تفيد عدم استحقاق أنفسهم لمثل هذا التغيير.

"ليروي، امنح نفسك كل ما تحتاج إليه من وقت لدمج وإكمال عملية إعادة التنظيم هذه تماماً، مع التيقن من أن عملية التنظيم الجديدة مناسبة لبيئتك الشخصية تماماً، ولعلاقاتك بمن هم حولك، لأن العقل اللاواعي يستطيع دائماً إجراء تعديلات لجعل التنظيم الجديد يعمل بشكل أفضل مما هو عليه، ويكون أكثر ملاءمة لك كفرد. وقد يختار عقلك اللاواعي إجراء مزيد من دمج هذه الطريقة في التنظيم في أحلامك الليلية، مما يتيح لك أن تستيقظ غداً صباحاً شاعراً بالراحة والانتعاش والحيوية. وإذا كان عقلك اللاواعي بحاجة إلى المساعدة بأي طريقة ومن أي نوع، يمكنه أن يعطيك إشارة عبارة عن وخزة خفيفة في أعلى عمودك الفقري، أو لعله يمنحك صورة معينة ليعلمك بالأمر".

في الصباح التالي، شعر "ليروي" بإحساس السعادة والهدوء، ولم يحتج إلى أي مساعدة إضافية. ولقد ذكر بعد عدة شهور لاحقة أنه كان قادراً على تذكر ماضيه بمزيد من الارتياح، وأن شعور السعادة والهدوء ظل معه. قال "ليروي": "قضايا عديدة أخرى واجهتني، ولقد كنت قادراً على التعامل معها بمزيد من السهولة".

التأثير

هذه الطريقة تحيد وتبطل مفعول المشاعر السيئة الشديدة التي غالباً ما تصاحب ذكرى الإساءة، وتتيح القيام بأي خطوات إضافية قد تكون لازمة. وعندما يكون شخص ما لديه استجابة رهابية للإيذاء، كما في حالة "ليروي"، فإن هذه الطريقة سوف تتخلص تماماً من هذه المشاعر السيئة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن هذه الطريقة ساعدت "ليروي" على إعادة الارتباط بموارد الماضي، وهو أمر على نفس القدر من الأهمية.

ولقد منحنا الكثير من الآخرين تقارير مشابهة لما قدمه "ليروي" بعد استخدام هذه الطريقة معهم: "أشعر بمزيد من الثقة وسعة الحيلة"؛ "أستطيع التفكير في الماضي دون أن يزعجني". وفي بعض الأحيان يتذكر الناس أحداثاً ماضية كانت غاية في الألم إلى حد أنهم لم يكونوا قادرين على تذكرها من قبل، ويعرفون كيف يمكنهم "رؤيتها عن بعد". ورغم أن هذه الذكريات كانت تختبئ في اللاوعي، إلا أنها غالباً ما تكون الأساس في تشكيل معتقدات مقيدة عن أنفسنا، لذا فإن وجودها متاحة للتعامل معها قد يكون أمراً في غاية الفائدة. (راجع الفصل ٤ لتتعرف على طريقة تحويل المعتقدات المقيدة الناتجة عن صدمات الماضي والتخلص منها).

كيف تعمل هذه الطريقة

ما يجعل هذه الطريقة تعمل بنجاح هو فهم بعض الحقائق المهمة بخصوص الصور الذهنية. عندما نتخيل شيئاً كبيراً، وبراقاً، وزاهي الألوان، وقريباً منا، فإننا عادة ما تكون لدينا مشاعر قوية استجابة لهذا الشيء. هكذا طلبت من "ليروي" إعادة تنظيم جميع خبراته الإيجابية المفيدة والسعيدة بحيث تكون لديه مشاعر كاملة وحيوية تجاه كل منها.

وعلى النقيض، عندما نتخيل شيئاً صغيراً، وبعيداً، وباهت الألوان، ونرى أنفسنا في هذه الصورة، كما لو كنا نشاهد أنفسنا على التليفزيون، فإننا لا نمر بمشاعر التجربة التي نراها؛ وبدلاً منها تكون لدينا مشاعر أكثر "موضوعية" باعتبارنا مراقبين. وبهذه الطريقة طلبت من "ليروي" إعادة تنظيم جميع خبراته السيئة أو المؤلمة.

إن العودة بسرعة بشكل عكسي مروراً بالتجارب السيئة لها أيضاً تأثير يمكن توقعه. يذكر الكثير من الناس أن تجاربهم السلبية تصبح باهتة بعد عمل هذا. وبعض الناس يقولون إن تجاربهم تصبح شفافة بالية، أو "تنسحب من" الخط الزمني الشخصي الخاص بهم (انظر الفصل ١٩). أما الاندفاع بسرعة نحو الأمام مروراً بالتجارب السعيدة فعادة ما يدعم ويقوي

الخبرات الإيجابية التي نمتلكها، وكثيراً ما يضفي اللون والبهاء والقوة على الذكريات مرة أخرى.

ورغم أن هذه العملية تكون أسهل كثيراً عند مساعدة شخص مدرب جيداً على هذه الطريقة، إلا أنك قد تكون قادراً على استخدامها بنفسك بنجاح. الموجز التالي سوف يساعد الأشخاص الذين يرغبون في ذلك. احرص على اكتساب خبرة وفيرة في علاج الرهاب في الخطوة الأولى قبل التقدم. إذا واجهت أية اعتراضات داخلية على هذه العملية، فامنح عقلك اللاواعي توجيهات بإعادة الأمور إلى ما كانت عليه، واقرأ الفصل ٨ لتتعلم كيفية التعامل مع الاعتراضات قبل التقدم.

الخطوات التالية مع الإيذاء

الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء أو الاعتداء عندما كانوا أطفالاً غالباً ما يواجهون صعوبات أخرى، مثل الاستمرار في التعرض للإيذاء عند الكبر. وعادة ما يحتاج هؤلاء إلى مساعدة إضافية في إدراك كيفية معرفة من يمكنهم الثقة بهم في المستقبل. الآن وهم يستطيعون النظر إلى ذكرياتهم القديمة بارتياح، يمكنهم العودة وملاحظة "إشارات التحذير" التي يجب أن ينتبهوا لها. فإذا ما كانوا قد تعرضوا للضرب مثلاً أو الاعتداء الجنسي، فإنهم بحاجة إلى أن يعرفوا الإشارات التي يمكن أن يلاحظوها في المواقف المستقبلية لمنع حدوث هذا وحماية أنفسهم. والتعرف على هذه الإشارات التحذيرية يمكن أن يساعد شخصاً ما تعرض للإيذاء على أن يكون أكثر أمناً وأيضاً على أن يشعر بأنه أكثر أمناً في الحاضر.

الشفاء من الإيذاء والصدمة: موجز

هذه العملية تمكنك من إعادة معالجة العديد من تجارب الإيذاء أو الصدمات الأخرى بسرعة. ومثال "ليروي" السابق يعرض توجيهات أكثر اكتمالاً لكل خطوة.

الخطوة١: الإعداد. قم بتنفيذ عملية العلاج السريع من الرهاب على ثلاث تجارب سيئة من ماضيك، وذلك لبناء أساس صلب لما ستفعله في الخطوة ٣، التالية. (انظر موجز العلاج السريع للرهاب سابقاً في هذا الفصل).

بعض الناس يجدون أنه من الأسهل القيام بالخطوات الباقية بشكل شامل إذا استطاعوا أولاً إغلاق أعينهم، والاسترخاء، والذهاب في حالة تأملية.

الخطوة٢: فرز الذاكرة. اطلب من عقلك اللاواعي الفصل بين تجارب الماضي السيئة والسعيدة.

الخطوة٣: إعادة تشفير تجارب الماضي السيئة.

أ. اطلب من عقلك اللاواعي استخدام علاج الرهاب لجعل جميع تجاربك الماضية السيئة أصغر حجماً، وأقل بهاءً، وأكثر بعداً. يستطيع عقلك اللاواعي أيضاً أن يمنحك المنظور المرئي لرؤية نفسك في جميع هذه التجارب، بدلاً من رؤيتها من وجهة نظرك الأصلية.

ب. قم بصف جميع تجاربك بالترتيب، وقم بتمييز السيئة منها. قف معطياً ظهرك لماضيك، ثم قم بالعودة عكسياً بسرعة كبيرة عبر جميع تجارب الماضي السيئة لكي تنفصل عنها تماماً. عد إلى الحاضر.

الخطوة ٤: إعادة الارتباط مع تجارب الماضي السعيدة.

أ. اطلب من عقلك اللاواعي أن يقوم بتصنيفها جميعاً بألوان زاهية، وأن يجعلها أكبر حجماً، وأن يجعلك موجوداً داخلها، بدلاً من مجرد المشاهدة من الخارج، وذلك حتى تشعر بها بشكل تام.

ب. قم بصف جميع تجاربك بالترتيب، وفي هذه المرة، قم بتمييز السعيدة منها. اسبح فوق تجاربك الماضية، ثم حل داخل نفسك عند لحظة البداية. تحرك بسرعة نحو الأمام عبر جميع تجاربك السعيدة، مع إعادة الاتصال بشكل كامل مع كل منها، حتى تصل إلى الحاضر.

الخطوة ٥: جلب الفوائد المتعلمة إلى الحاضر. اجلب هذه الطريقة في التفكير في الأحداث السعيدة والأحداث السيئة إلى الحاضر.

الخطوة ٦: إعادة تنظيم مستقبلك. اجلب هذه الطريقة في التفكير في الأحداث السعيدة والأحداث السيئة إلى مستقبلك.

تنتهي العملية بهذه الخطوة. يمكنك الآن الاستمتاع بدمج طريقة التعامل مع تجاربك هذه أكثر في حياتك.

هناك طرق أخرى في هذا الكتاب يمكن أيضاً استخدامها للتخلص تماماً من عواقب أخرى للإيذاء. وبالإضافة إلى الذكريات البغيضة نفسها، فإن العديد من الناس أيضاً يشكلون معتقدات حول عدم كونهم أشخاصاً جديرين، أو يعانون من الخزي والخجل. سوف تجد طرقاً لتغيير المعتقدات غير المفيدة عن الذات في الفصلين ٣ و ٤، وطريقة للشفاء من الخجل في الفصل ١٤. يمكن لعدد متنوع من طرق البرمجة اللغوية العصبية المساعدة في صنع مشاعر أكثر قوة وإيجابية بشأن أهمية وجدارة الذات، وهي مشاعر عادة ما تجعل الناس غير مستعدين للخنوع للإيذاء في المستقبل.

بعض الناس الذين تعرضوا للإيذاء يتحولون هم أنفسهم إلى ممارسة الإيذاء عندما يكبرون. وبالنسبة للبعض، يكون هذا هو النوع الوحيد من السلوك الأسري الذي شاهدوه. ولعل هؤلاء يرغبون في تعلم وسائل أكثر محبة للتفاعل مع الآخرين، لكن لم تكن لديهم أية بدائل. يمكن أيضاً أن يكون تحول الشخص إلى الإيذاء راجعاً إلى صراع لم يتم حله، أو "انقسام" بين شخص "مؤذ" داخلياً وشخص "تعرض للإيذاء". هذا الصراع يمكن علاجه باستخدام الطريقة الموضحة في الفصل ١٣.

العديد من الناس يعتقدون أنهم "عبيد للماضي"، وأن "الجراح النفسية تبقى ما بقيت الحياة". إن لدي ندبات جسدية لا تسبب أدنى ألم، وعندما أنظر إليها، فإنها تكون بالنسبة لي مجرد تذكيرات بما حدث في الماضي تجعلني أعرف ما ينبغي تجنبه في المستقبل. ولحسن الحظ، فإن العقل يستطيع مداواة نفسه بسرعة أكبر وبشكل أكثر اكتمالاً مما يستطيع الجسد. نأمل أن تمنحك هذه الأمثلة خبرة تفيد أن تجارب وأحداث الماضي البغيضة يمكن تحويلها إلى موارد من أجل سعادة ورخاء الحاضر والمستقبل.

٨ الأهداف الإيجابية

خلال الحرب العالمية الثانية، وفي ذروة التوسع الياباني في المحيط الهادي، كانت هناك مواقع عسكرية يابانية على آلاف الجزر الصغيرة المبعثرة على الامتداد الهائل للمحيط وعندما دارت رحى المعارك هناك، تم اكتساح العديد من هذه الحصون وهزيمتها، ولكن بعض الجنود فقدوا تماماً. وعلى جزر أخرى، اختبأت مجموعات صغيرة من الجنود أو الناجين المنعزلين داخل كهوف في مناطق يستحيل الوصول إليها. وبعد سنوات قليلة، انتهت الحرب. ولكن لأن هؤلاء الناجين لم يعرفوا هذا، فإنهم واصلوا كفاحهم، محافظين على أسلحتهم التي بدأ الصدأ يتسلل إليها، وعلى ملابسهم الرسمية الرثة بقدر ما يستطيعون، في هذه العزلة التامة، وتواقين إلى إعادة التوحد مع قيادتهم.

وفي السنوات التي تلت الحرب مباشرة، تم اكتشاف العديد من هؤلاء الجنود عندما كانوا يطلقون النار على الصيادين أو قوارب السائحين، أو تم العثور عليهم بواسطة سكان الجزر. ومع مرور السنوات، أصبحت هذه الاكتشافات أقل عدداً، وكان آخر ما نتذكره منها منذ ما يقرب من خمس عشرة سنة مضت، أي بعد حوالي ثلاثين عاماً أو يزيد من انتهاء الحرب.

فكر في موقف هذا الجندي. لقد طلبته حكومة بلاده، وقامت بتدريبه، وأرسلته إلى جزيرة كثيفة الغابات للدفاع عن قومه وأهله وحمايتهم ضد تهديد خارجي كبير. وباعتباره مواطناً مخلصاً ومطيعاً، نجا من العديد من الحصارات والمعارك على مدار سنوات الحرب. وعندما تجاوزته أمواج المعارك، تم تركه وحده أو مع عدد قليل آخر من الناجين. وخلال كل هذه السنوات واصل المعركة بأفضل طريقة يستطيع، واستطاع النجاة رغم الظروف الرهيبة والاحتمالات البعيدة. لقد واصل واستمر برغم الحرارة، والحشرات، وأمطار الغابة، وما زال مخلصاً مطيعاً للتعليمات التي تلقاها من قادته وحكومته منذ وقت طويل مضى.

كيف ينبغي معاملة مثل هذا الجندي عندما يتم العثور عليه؟ سيكون من السهل أن نضحك عليه ونسخر منه، وننعته بالحماقة والغباء لأنه واصل القتال في حرب قد انتهت منذ أكثر من ٣٠ عاماً.

ولكن بدلاً من هذا، كان الاتصال الأول مع أي واحد يتم العثور عليه من هؤلاء الجنود يتم دائماً بحرص بالغ. كان أحد القادة الكبار من الضباط اليابانيين خلال الحرب يرتدي حلته الرسمية القديمة ويخرج سيف الساموراي من دولابه، ويستقل زورقاً عسكرياً قديماً إلى المنطقة التي شوهد فيها الجندي المفقود. كان الضابط يسير إلى داخل الغابة وينادي على الجندي بأعلى صوته حتى يجده. وعندما يلتقيان كان الضابط يقدم الشكر إلى الجندي – وعيناه مغرورقتان بالدموع– على ولائه وإخلاصه وشجاعته ومواصلته الدفاع عن بلاده طوال هذه السنين. وبعد ذلك، كان يسأله عما مر به من تجارب، ويرحب بعودته إلى الصفوف. لم يكن يتم إخبار الجندي بأن الحرب قد انتهت، وبأن السلام عاد يرفرف على بلاده مرة أخرى، وبأنه لن يكون مضطراً إلى القتال بعد الآن، إلا برفق شديد وبعد مرور فترة من الوقت. وعندما كان يعود إلى الوطن، كان يستقبل استقبال الأبطال، في موكب عسكري، ويتم منحه الميداليات، وتقوم حشود الناس بتوجيه الشكر إليه والاحتفال بكفاحه المرير المشرف وبعودته إلى قومه وأهله. (نقدم هذه القصة مع جزيل الشكر لـ "جريج برودسكي"، الذي رواها لنا في عام ١٩٧٧).

من الجنود؟

في إحدى وجهات النظر، قد يبدو أن الجنود المفقودين تصرفوا بطريقة عجيبة ومجنونة؛ بخوضهم حرباً قد انتهت منذ أمد بعيد. ومع ذلك، فإن نواياهم كانت طيبة وإيجابية، وهي حماية بلادهم والدفاع عنها. ورغم أنهم كانوا يفعلون أفضل ما يعرفون كيفية فعله، ومهما كان سلوكهم قد بدا مفيداً في البداية، إلا أنه بمجرد انتهاء الحرب، فإن سلوكهم وعملهم لم تعد له فائدة، ولم يعد يخدم هدفاً.

في بعض الأوقات، نكون جميعاً مثل هؤلاء الجنود المفقودين. إننا جميعاً لدينا مشاعر أو سلوكيات تم صنعها من أجل خدمة هدف مفيد عندما كنا صغاراً، ونحن نواصل هذه السلوكيات حتى عندما لا تعود هذه السلوكيات مفيدة لنا.

بعض الناس يجدون أنفسهم لا يزالون يخوضون معارك مع آبائهم حتى بعد موت هؤلاء الآباء بوقت طويل. ربما نجد أنفسنا نستجيب في مكان العمل بسلوكيات صنعناها للتعامل مع الأخ الأكبر، أو الطالب الذي كان يتنمر لنا في المدرسة. والأشخاص الذين

تعرضوا للإيذاء أو الاعتداء في الصغر يتعلمون عدم الثقة بالآخرين بشكل جيد للغاية إلى حد أنهم يواجهون صعوبة هائلة في منح الثقة لهؤلاء الذين يحبونهم حقاً من أعماق قلوبهم.

جميعنا يصنع أحياناً أشياء نعتبرها حمقاء أو مقيدة لقدراتنا، وتعترض طريقنا. أحياناً نشعر بالغضب، أو عدم الكفاءة، أو شيء آخر، عندما نظن أنه من الغباء أن نفعل هذا. كما أننا أيضاً أحياناً نرى أصدقاءنا وأقاربنا يفعلون أشياء غريبة أو غبية، ونفكر في أنفسنا قائلين: "فقط لو أنهم يعرفون ما هو أفضل من هذا".

إننا عادة ما نحاول "التخلص" من هذه السلوكيات أو المشاعر، وننتقد أنفسنا دائماً وبقسوة: "كان يجب أن تكون قادراً على الإقلاع عن التدخين!"، "يجب أن تشعر بالثقة بذاتك، فليس هناك من سبب لئلا تفعل!"، "إنني في غاية الغضب لأنني أصبت بالصداع النصفي المزمن!". ونحن عادة لا نعرف الهدف المفيد من وراء هذه السلوكيات أو المشاعر. إننا نعرف فحسب أن هذه الاستجابات تعترض طريقنا.

وبدلاً من مجرد "محاولة" التغيير، أصبح من الممكن الآن أن تستفيد من إحدى طرق البرمجة اللغوية العصبية، والتي تسمى "إعادة التشكيل في ست خطوات". وأكثر الأجزاء أهمية في هذه الطريقة هو أن تبدأ بأن تفترض افتراضاً غير مألوف هو: أن كل سلوك أو شعور لديك مهما بدا غريباً أو غبياً ينطوي على نية طيبة أو هدف إيجابي مفيد ومهم.

غالباً ما يبدو هذا سخيفاً للناس في البداية، ولكنه افتراض قوي وفعال يجعل من الممكن تحقيق الكثير من العلاج الداخلي. إنه يساعدنا في تحويل المشكلات والقيود إلى أصول وحلفاء وموارد ويضع الأساس لإجراء تغيير سلوكي سهل. وهذا الافتراض أيضاً يساعد كل منا على كسب مودة أكبر مع جميع أجزاء أنفسنا؛ ومع كياننا بأسره.

إعادة التشكيل باستخدام البطان الرحمي الزائف

عندما تعلمنا هذه الطريقة لأول مرة منذ سنوات مضت، كنت أتعامل مع سيدة تدعى "مارثا" كانت تعاني من أعراض جسدية لم تكن خاضعة للممارسة الطبية القياسية. شخص أطباء "مارثا" أعراضها على أنها "بطان رحمي زائف"، بمعنى أنها كانت تشبه البطان الرحمي، لكنها أيضاً كانت مختلفة. ولتبسيط الأمر نقول إن فترة الحيض لديها لم تكن تتوقف أو تبدأ أبداً بشكل تام وطبيعي. لقد كان لديها نزيف خفيف متقطع طوال الوقت، وكان ضغط الدم لديها مرتفعاً. أراد أطباؤها أن تخضع لعملية استئصال للرحم إذا لم تتضح معالم أعراضها في أقرب وقت.

وبعد أن تأكدت من أنها تحقق أقصى استفادة من هذه الموارد الطبية، تقدمت في تعاملي معها على أساس الافتراض بأن جزءاً ما من ذاتها هو الذي كان يسبب هذه الأعراض. وباستخدام الطريقة الموضحة بشكل أكثر اكتمالاً وتفصيلاً في جزء لاحق من هذا الفصل، وجدت بالفعل أن جزءاً من نفسها لم يكن يرغب في أن تنجب طفلاً آخر. لقد كان هذا الجزء يريدها أن تستمتع بحياتها الخاصة وألا تقضي وقتاً طويلاً في العناية بالآخرين.

"مارثا" كانت "أماً خارقة" معظم وقت حياتها، حيث كانت ترعى زوجاً مصاباً بالاكتئاب، وترعى أيضاً ابنتها البالغة من العمر عشر سنوات. ومنذ سنة واحدة سابقة، فكرت في إنجاب طفل آخر، برغم أنها كانت ستضطر أيضاً إلى العناية وحدها بهذا الوافد الجديد. ورغم هذا، فقد كانت في ذلك الوقت تعاني من زيادة الوزن، وما كانت لتفكر في أن تحمل بطفل إلا بعد أن يصبح وزنها طبيعياً. بدأت في عملية لفقد الوزن الزائد، وعندما وصل وزنها إلى المستوى الطبيعي، بدأت تفكر بجدية في الحمل. وفي هذا الوقت تحديداً بدأت الأعراض. هذه الأعراض كانت فعالة في منعها من الحمل، لأنها لم تكن لتفكر في أن تصبح حاملاً طالما كانت فترات الحيض غير طبيعية. ومن المحتمل أيضاً أن تكون هذه الأعراض قد جعلت عملية الحمل أمراً مستحيلاً بدنياً وطبياً.

وعندما استوعبت "مارثا" الرسالة التي تقول إن لديها بالفعل ما يكفي من المسئوليات، وأن الوقت المناسب بالنسبة لها قد حان لتستمتع بالحياة أكثر، أدركت أن هذا الجزء من نفسها كان على حق. ورغم أن تربية طفل دائماً ما تكون مصحوبة بالمتع والرضا والإشباع، كانت هناك أيضاً العديد من الأنشطة الأخرى التي يمكنها أن تستمتع بها تماماً بدون تحمل مسئوليات إضافية. لقد كان هذا الجزء من ذاتها أكثر حكمة وذكاء منها، ولقد اتفقت معه في الرأي.

في الأسبوع التالي، وفي فحص طبي منتظم، انخفض ضغط الدم عند "مارثا" بمقدار ٥٠ ملليمتر، وهو الأمر الذي أدهشها وأدهش أطباءها أيضاً. وبعد أسبوعين من ذلك، أصبحت فترة الحيض لديها طبيعية، وظلت كذلك. وفي المرة الأخيرة التي رأيتها فيها –وكانت بعد جلستي معها بخمس سنوات– ذكرت أنها لم تتعرض لتكرار الأعراض مطلقاً.

ورغم أننا استخدمنا هذه الطريقة بنجاح مع عدد من الأعراض الجسدية الأخرى، إلا أننا نرغب في التأكيد على أننا نصر على أن يستخدم الناس الموارد الطبية أيضاً وحتى أقصى استفادة. ومع سيدة أخرى كانت لديها أعراض مشابهة تماماً، لم تجدِ طريقة إعادة التشكيل في ست خطوات نفعاً مع أعراضها. ومع ذلك، فإن هذه الطريقة أحدثت بالفعل بعض التغيرات المهمة في حياتها بوجه عام. لقد أصبحت على اتصال مع جزء داخلي من نفسها

أراد منها العناية بنفسها بشكل أفضل. وبعد انتهاء العملية، شعرت بالسعادة لأنها وجدت نفسها تستجيب لاحتياجاتها الذاتية بشكل أكثر طبيعية وتلقائية. ولقد تعرف الأطباء أخيراً على وجود نقص في فيتامين "ك" الذي يساعد على تجلط الدم والشفاء. ولقد تسببت بعض حقنات من هذا الفيتامين في زوال أعراضها تماماً.

الأجزاء الداخلية

عندما نتحدث عن "الأجزاء الداخلية" أو "أجزاء" الإنسان من المهم أن نفهم أننا لا نتحدث عن أناس صغار يتجولون ويركضون بداخلنا، أو عن جزء معين من الجسد. كلمة "الأجزاء" هي مجرد طريقة ملائمة للتعبير عن التجربة التي نمر بها جميعاً عندما نشعر بأننا منقسمين، أو نواجه صراعاً؛ عندما نرغب مثلاً في عمل شيء ما لكننا أيضاً نرغب في عمل شيء آخر مناقض في نفس الوقت. على سبيل المثال، ربما أرغب في التوقف عن الخروج عن هدوء أعصابي، ولكنني ما زلت أشعر بالغضب تلقائياً في مواقف معينة. وحيث إنني لا زلت أحتفظ بهدوئي في باقي المواقف، فالأمر يبدو وكأن جزءاً أقل وعياً من ذاتي يواصل الشعور بالغضب باستمرار، بينما هناك جزء آخر أكثر وعياً لا يعجبه هذا. إذا كنت أرغب في الإقلاع عن التدخين ولكني لم أفعل، فإن هذا قد يبدو وكأن جزءاً من نفسي يرغب في التدخين، بينما هناك جزء آخر لا يحب التدخين. وفي أي وقت يكون فيه الإنسان في صراع كهذا، يمكننا استخدام كلمة "جزء" للإشارة إلى مجموعة معينة من المشاعر أو السلوكيات التي لدينا، والتي تمثل جزءاً من ذاتنا، ولكن ليس كل ذاتنا.

التغلب على الخجل

كان "جيري" يرغب في وسيلة ليصبح أكثر قدرة على التعامل مع النساء. كانت طبيعته هي الشعور بالخجل والعصبية في وجود النساء، وخاصة هؤلاء اللائي كان يراهن جميلات وجذابات. كان "جيري" يأمل في أن يلقى واحدة يحبها بحق، ويتزوجا في النهاية ويكونا أسرة. وكل هذه الأحلام بدت غير واردة أو محتملة ما لم يستطع التغلب على خجله أولاً. لقد كان نادراً ما يبدأ الخطوة الأولى مع أي امرأة إلا إذا أعد أحدهم الأمر من أجله.

وعلى مدار سنوات، كان "جيري" يحاول التغلب على خجله. وكانت فكرته عن نفسه هي أنه "عصبي" ويفتقد "الثقة بالذات". ومع هذا، فقد كان من الواضح أنه رجل ذكي لديه الكثير مما يمكن أن يقدمه.

عند تعاملي مع "جيري" تحدثت معه أولاً عن التفكير في خجله بطريقة أكثر إيجابية. ولقد افترضت أن ذلك الجزء من نفسه الذي يجعله خجولاً لديه في الواقع هدف إيجابي مهم ومفيد له. لقد كان جزءاً يرغب في شيء ذي قيمة وفائدة كبيرتين، حتى وإن كنا لم نعرف بعد ما هذا الشيء. لقد كان "جيري" حتى هذه اللحظة يصارع ذلك الجزء من نفسه فحسب ويخبر نفسه كم من الغباء أن يكون كذلك. والآن كنت أخبره بأن هذا الجزء لديه نوع من الحكمة والذكاء المفيدين له بطريقة أو بأخرى. وعند ذلك، شعر هذا الجزء من ذات "جيري" بالقبول والتقدير.

وأثناء توجيه "جيري" عبر عملية إعادة التشكيل في ست خطوات (التي سنعرضها في جزء لاحق من هذا الفصل) عرفنا بعد وقت قصير أن ذلك الجزء من نفسه الذي يجعله خجولاً كان في الواقع يرغب في منع "جيري" من إحراج نفسه أمام السيدات الجميلات. لقد كان ذلك الجزء يخشى أنه إذا قال أو فعل أي شيء، فإنه قد يبدو "أحمق". وعندما سألت ذلك الجزء: "وما الذي تحاول تحقيقه من أجل "جيري" وترى أنه إيجابي عن طريق منعه من إحراج نفسه؟ ما الذي تريده بدلاً من ذلك؟"، أجاب الجزء: "أريده أن يحقق القرب من الناس". ولقد اندهش "جيري" بشدة عند سماع ذلك، لأنه برغم أنه كان يصارع هذا الجزء بشكل واعٍ، فقد اتضح أن هذا الجزء كان يرغب في نفس الشيء الذي يريده "جيري" بالضبط: مزيد من القرب. لم تكن الطريقة التي كان "جيري" يستخدمها في محاولة الاقتراب -الانزواء والخجل- تحقق أدنى نجاح. ومع ذلك، فقد كان من الواضح أننا وصلنا إلى اتفاق بين الوعي واللاوعي على الهدف المنشود. بمعنى أن الصراع -على مستوى الهدف والنية- قد انتهى.

أحد الجوانب الأكثر فعالية وأهمية في عملية إعادة التشكيل في ست خطوات هو أنها تقدم وسيلة للعثور على هذا الاتفاق بين الوعي واللاوعي. حتى عندما نجد أنفسنا نفعل نقيض ما نريد عمله تماماً، فعندما ننظر إلى الأهداف الإيجابية لهذه الأجزاء من أنفسنا، فإنها تتحول إلى حلفاء أقوياء ذوي قيمة كبيرة. عادة ما تكون هذه الأجزاء من أنفسنا قد ظهرت في سن مبكرة. ورغم أن هذه الأجزاء لديها أهداف إيجابية، إلا أن وسائلها كثيراً ما تكون طفولية، وقديمة، وغير مثمرة. وبمجرد أن تصل إلى اتفاق بشأن الهدف الإيجابي، يمكنك بعد ذلك أن تتقدم نحو العثور على خيارات جديدة في السلوك والمشاعر من شأنها أن تؤدي إلى نتائج أفضل. وتتم إعادة توجيه كل الطاقة التي كانت تضيع في الصراع إلى أغراض إيجابية مشبعة.

كانت هذه هي الخطوة الثانية لـ "جيري". لقد علمنا الهدف الإيجابي لذلك الجزء من نفسه الذي كان يجعله خجولاً، ولقد اتفق "جيري" تماماً مع هذا الهدف. والآن كان كل ما

في الأمر هو الاستفادة من موارد اللاوعي عند "جيري" لتوليد حلول جديدة أفضل. سألت "جيري" ما إذا كان واعياً بالفعل لوجود جزء مبدع في نفسه أم لا، ولقد كان واعياً لذلك. والخطوة التالية هي استخدام الجزء المبدع لديه لإيجاد سلوكيات بديلة من أجل الوصول إلى الهدف الإيجابي.

"جيري، اذهب إلى داخل نفسك واطلب من الجزء الذي يرغب في تحقيق القرب من الناس أن يذهب إلى الجزء المبدع، ويطلب منه توليد طرق أخرى محتملة لتحقيق هذا القرب. بعض هذه الطرق المحتملة لن يحقق أي نجاح على الإطلاق، وبعضها سيكون متواضعاً، بينما البعض الآخر سيكون في غاية الفعالية. ومهمة الجزء المبدع لديك ليست هي الحكم على فعالية هذه الطرق ولكن توليد الاحتمالات فحسب. سيقوم ذلك الجزء الذي اعتاد على أن يكون خجولاً ويرغب في تحقيق القرب باختيار الطرق التي تعجبه فحسب وتكون أفضل من الخجل. سيقوم هذا الجزء بمنحك إشارة مفادها "نعم" عندما يحصل على ثلاث طرق جديدة".

ومع قدر إضافي قليل من التوجيه، قام هذا الجزء من "جيري" بإرسال إشارة "نعم"، مشيراً إلى أنه حصل على ثلاث طرق جديدة لتحقيق القرب المنشود، ويعتقد أنها ستكون أفضل من طريقة الخجل.

قال "جيري": "هذا مثير إلى حد ما. إحدى الأفكار التي راودتني هي ببساطة أن أبحث عما يمكن عمله عندما أرى امرأة جميلة. يبدو الأمر وكأنني أشاهد فيلماً صغيراً أقترب فيه من السيدة وأفعل أو أقول شيئاً قبل أن أفكر في أنها ستعبس في وجهي أو تتجهم أو شيء من هذا القبيل. والفكرة الثانية تبدو وكأنها صوت بداخلي يحثني على الاقتراب والتعريف بنفسي وقول أي شيء. والفكرة الثالثة تستغرق وقتاً أطول قليلاً، لكنها تعجبني بحق. وهي أن أسخر من نفسي وأضحك عليها. لست أعني الضحك بصوت مرتفع، ولكن مجرد أن يكون لي موقف مختلف تجاه ارتكاب أخطاء صغيرة".

وأردف "جيري" قائلاً: "أتعلم، هذه الأفكار لا تبدو عميقة للغاية، ولكنني أعتقد أنها سوف تنجح. إنني أشعر بشعور مختلف تماماً الآن تجاه هذا الأمر".

وما قاله "جيري" منطقي ومفهوم. إن ما يجعل هذه الطريقة تعمل ليس وجود حلول عميقة، وإنما "الجزء الخجول سابقاً" من نفس "جيري" تمت إعادة توجيهه الآن نحو العثور على طرق جديدة أفضل لتحقيق هدفه. إن هذا الجزء لم يعد مقيداً بالخجل، الذي كان هو الخيار الوحيد من قبل. لقد تمت إعادة الجزء إلى موطنه والترحيب به ومنحه خيارات حديثة. وربما يكون عقل "جيري" الواعي قد حاول من قبل استخدام نفس الخيارات، ولكن

لأن الجزء اللاواعي منه كان يقاومها، فما كانت هذه الخيارات لتحصل على فرصة كافية لتحقيق الهدف. وما لم يكن هذا الجزء اللاواعي من "جيري" قد تم دمجه مرة أخرى مع سلوكيات "جيري"، فإن حتى أفضل الحلول كان سينكب على وجهه ويبوء بالفشل.

وفيما بعد ذكر "جيري" أنه يتعامل مع النساء ويتعرف عليهن بارتياح تام ودون الخجل القديم.

متى يمكنك استخدام إعادة التشكيل في ست خطوات

يمكن استخدام عملية إعادة التشكيل فعلياً مع أي سلوك أو استجابة شعورية ترغب في تغييرها.

١. **السلوكيات والعادات.** كل إنسان منا يفعل أشياء لا يحبها. بعض الناس لديهم عادات مثل التدخين، أو السهر، أو الإفراط في تناول الطعام، وهي عادات تسبب مشكلات.

٢. **المشاعر أو العواطف.** أحياناً تنتابنا جميعاً استجابات شعورية لا نحبها مثل: الشعور بالغضب، أو الاكتئاب، أو الخوف، أو الرهبة، أو نفاد الصبر، أو الاستياء، إلخ.

٣. **الأعراض الجسدية.** يمكن أيضاً أن تكون عملية إعادة التشكيل شديدة الفعالية عندما يكون للأعراض الجسدية رسالة مفيدة تبلغها لنا. أحياناً، تكون آلام الظهر على سبيل المثال، رسالة تخبرنا بأن نبطئ من سرعة إيقاعنا. وقد يكون ألم الكتف رسالة تخبرنا أننا نتحمل أعباء أكثر مما ينبغي. والصداع النصفي قد يحمل رسالة تقول إننا بحاجة إلى أخذ الأمور ببساطة والحصول على مزيد من الراحة. العديد من الأشخاص الذين تعلموا طريقة إعادة التشكيل في ست خطوات أخبرونا فيما بعد بأنهم أصبحوا أكثر صحة من الناحية الجسدية لأنهم الآن لديهم وسيلة تمكنهم من الانتباه إلى الرسائل التي تبعثها أجسادهم. وهم يستجيبون لهذه الرسائل عن طريق خفض الضغط البدني: التوقف عن النشاط، والحصول على مزيد من الراحة، وممارسة المزيد من التمارين، والدفاع عن أنفسهم بشكل أفضل، إلخ. وبالطبع، فإننا نوصي أيضاً، في أي وقت تشعر فيه بعرض بدني، أن تستخدم وتستفيد من الموارد الطبية المناسبة.

استخدام عملية إعادة التشكيل في ست خطوات بنفسك

لكي تحقق بنفسك الاستفادة من عملية إعادة التشكيل في ست خطوات، اجلس في مقعد مريح، وقم بتوجيه نفسك خلال الخطوات التالية. قد تكون قادراً على تحقيق نتائج كاملة عن طريق اتباع هذه العملية. وحتى عندما لا يسير الناس في الطريق إلى النهاية، فإنهم

عادة ما يحققون نتائج مفيدة من الأجزاء التي انتهوا منها من العملية. ودائماً ما يكون الحصول على النتائج أكثر سهولة عند الحصول على توجيه وإرشاد شخص مدرب جيداً على استخدام الطريقة. وهناك تعليمات إضافية لجعل هذه الطريقة تعمل بسهولة وهي متاحة في كتابين سابقين من كتبنا.

بعض الخطوات في هذه العملية قد تبدو غريبة إلى حد ما عليك، فلقد بدت كذلك لنا في البداية. إننا دائماً ما نقول للناس: "إن السبب الوحيد الذي من أجله نفعل أشياء على هذا القدر من الغرابة هو أنها تحقق النتائج، التي عادة ما تأتي بسرعة وسهولة". وأسوأ ما يمكن أن يحدث هو لا شيء، وكثيراً ما يحصل الناس على خيارات جديدة لمشكلات كانت تؤرقهم منذ سنوات.

الخطوة ١. اختر سلوكاً أو شعوراً لديك ولكنك غير راض عنه. ربما كنت تدخن، أو تفرط في تناول الطعام، أو تشعر بعدم الكفاءة، أو بالغضب في بعض الأوقات، أو تعاني من بعض المشكلات الجسدية. اختر شيئاً محدداً، وليكن (س) مثلاً، ومن ثم فكر في "الجزء الذي يجعلني س".

الخطوة ٢. افتح قنوات الاتصال مع هذا الجزء. أولاً تحول إلى داخل نفسك واعتذر لهذا الجزء من ذاتك عن عدم تقديرك له في الماضي. أخبره أنك تدرك الآن أنه يرغب في أن يصنع شيئاً مهماً وإيجابياً من أجلك عن طريق عمل (س)، رغم أنك حتى الآن لا تعلم بعد ما هو هذا الهدف الإيجابي. كلما كنت أكثر رفقاً ولطفاً مع هذا الجزء من ذاتك، كان هذا الجزء أكثر استعداداً للتواصل معك.

الآن أغلق عينيك واسأل نفسك سؤالاً داخلياً. هذا السؤال هو: "هل هذا الجزء من نفسي والذي يجعلني (س) يتواصل معي على مستوى الوعي الآن؟". بعد أن تسأل السؤال، لاحظ ما الذي ستراه، أو تسمعه، أو تشعر به. كثيراً ما يبدو هذا غريباً على الناس بعض الشيء، ولا بأس بهذا، فقط راقب ما سيحدث. دائماً ما يحصل الناس على مجموعة متنوعة واسعة من الإشارات صادرة عن أجزائهم اللاواعية. قد تحصل على صورة لشخص ما، أو حيوان يومئ برأسه، وقد ترى لوناً أو شكلاً. قد تسمع أصواتاً أو كلمات. العديد من الناس يحصلون على إحساس جسدي: رجفة في العمود الفقري، أو دفء في اليدين أو الوجه، أو زيادة في ضربات القلب، أو شيء آخر من هذا القبيل.

قد تشعر بأحد جوانب استجابتك عندما تكون في موقف المشكلة الفعلي. على سبيل المثال، إذا كنت تتعامل مع جزء يجعلك تشعر بالغضب، فربما تشعر بالتوتر في معدتك، أو لعل نبضات قلبك تتسارع قليلاً باعتبار أنها الإشارة. وبعض الإشارات تكون في غاية التفرد

بشكل مثير للدهشة يجعلك تعرف على الفور أن جزءاً آخر منك يتواصل معك. وفي أوقات أخرى، قد تبدو الإشارة مشابهة لأفكارك وصورك المعتادة. وعلى أية حال، فبمجرد أن تحصل على إشارة من أي نوع، توقف لتشكر هذا الجزء على التواصل معك.

وحيث إن عملية إعادة التشكيل تتم عن طريق التواصل مع الأجزاء اللاواعية، فمن الضروري جداً أن تكون الإشارة إشارة لا يمكنك مطابقتها أو تزييفها بواسطة جهد واعٍ، وذلك لتكون على يقين من أنك لا تخدع نفسك فحسب. إنه لأمر بسيط أن تحاول صنع الإشارة التي تتلقاها بوعي منك. وإذا لم تستطع صنع الإشارة بوعي، فإن الإشارة التي لديك صحيحة وغير زائفة، ويمكنك التقدم إلى الخطوة التالية. وإذا كان بمقدورك صنع إشارة زائفة، يمكنك ببساطة أن تقول للجزء الداخلي منك: "لكي أتأكد من أنني أتواصل معك حقاً، فإنني بحاجة إلى الحصول على إشارة يكون من الواضح أنها خارج نطاق سيطرتي وقدرتي على اصطناعها. وحيث إنني قادر على اصطناع الإشارة التي أعطيتني إياها لتوك، فهلا اخترت من فضلك إشارة أخرى لا يمكنني تزييفها بدقة؟"، وانتظر استجابة جديدة. وفي كل مرة يتواصل فيها الجزء معك، اشكره على استجابته، حتى وإن كنت لا تستطيع فهمه بعد.

وأياً كان ما ستراه، أو تسمعه، أو تشعر به كاستجابة للسؤال، فإنك بحاجة لطريقة لمعرفة ما تعنيه الإشارة، عندما يرغب هذا الجزء منك في أن يقول: "نعم"، وعندما يرغب في أن يقول: "لا". اذهب إلى الداخل، وقل للجزء: "لكي أعرف بالضبط ما تعنيه، إذا كنت تعني "نعم"، وكنت مستعداً للتواصل معي على مستوى الوعي، فمن فضلك اجعل الإشارة قوية" (في شدة الوهج المرئي، أو قيمة الصوت المسموع، أو شدة الشعور). "وإذا كنت تعني "لا"، أي أنك غير مستعد للتواصل معي، فمن فضلك اجعل الإشارة ضعيفة خافتة" (بنفس الأسلوب السابق).

سوف تكون الإشارة قوية أو ضعيفة، ولا يهم بحق كيف ستكون. إذا كانت إشارة الجزء تقول: "لا، لست أرغب في التواصل"، فإن هذا في حد ذاته يعد تواصلاً. ودائماً تقريباً ما يعني هذا ببساطة أن هناك معلومات معينة لا يرغب الجزء في توصيلها، ولا بأس بهذا، لأنه ليس بحاجة إلى أن يفعل.

الخطوة ٣. قم بفصل السلوك عن الهدف الإيجابي. الآن حان الوقت للتفريق بين سلوك الجزء أو استجابته وبين نيته الحسنة أو هدفه الإيجابي. تذكر أن افتراضنا يقول إنه برغم أن هذا الجزء يفعل شيئاً لا يعجبك أنت، فإنه يفعل هذا من أجل هدف إيجابي مهم.

اذهب داخل نفسك واسأل الجزء: "هل أنت مستعد لإخباري بالشيء الإيجابي الذي تريد تحقيقه من أجلي عن طريق عمل (س)؟". يستطيع الجزء أن يستخدم نفس إشارة نعم/لا التي قمت بصنعها في الخطوة ٢ ليمنحك إجابة.

إذا كانت إشارة الجزء هي "نعم"، فاشكره ثم اطلب منه أن يخبرك. وإذا كانت الإشارة هي "لا"، فاشكره أيضاً، وأخبره أنك تفترض أن لديه نية حسنة وهدفاً إيجابياً من الأفضل بالنسبة لك ألا تعرفه الآن. يمكنك التقدم نحو الخطوة ٤، حتى إذا كنت لا تعرف بشكل واعٍ ما هو الهدف الإيجابي.

من المهم للغاية ألا تحاول "تخمين" ما تخفيه أجزاؤك واستنتاج ما لديهم. إن إعادة التشكيل عملية توفر وسيلة تعرف بها من الجزء نفسه. وإذا لم تكن على يقين من معرفتك بما يخبرك به الجزء أو يعرضه عليك، يمكنك استخدام إشارة نعم/لا للتأكد مما تريد. يمكنك، على سبيل المثال، أن تقول داخلياً: "أعتقد أن هدفك الإيجابي هو مساعدتي على النجاح. من فضلك أعطني إشارة "نعم" إذا كان هذا صحيحاً، أو إشارة "لا" إذا لم يكن كذلك". إن كلاً منا لديه رسائل مميزة قد تكون مختلفة تماماً عن رسائل أي شخص آخر. (ومن الأسوأ تخمين أهداف أجزاء شخص آخر، وإخباره بمعنى الرسائل التي يرسلها اللاوعي لديه).

إذا حصلت في البداية على هدف إيجابي لا يروق لك، أو يبدو لك سلبياً، فاشكر الجزء على منحه إياك هذه المعلومة. وبعد ذلك اسأل: "ما الشيء الإيجابي الذي تحققه لي عن طريق عمل هذا؟". استمر في توجيه نفس هذا السؤال حتى تحصل على هدف إيجابي توافق عليه.

حتى الآن كنا نسمي هذا الجزء "الجزء الذي يجعلك (س)". والآن سنبدأ في تسمية نفس هذا الجزء "الجزء الذي يرغب في (ص)"، بغرض الاعتراف بهدفه الإيجابي وإقراره، والتحالف والاتفاق معه.

الخطوة ٤. ابحث عن سلوكيات أو استجابات جديدة. تحول إلى الداخل واطلب من الجزء استخدام إشارة نعم/لا في الإجابة عن هذا السؤال: "إذا كانت هناك وسائل أخرى اقتنعت أنت (الجزء الذي يرغب في ص) أنها يمكن أن تعمل بنفس فعالية (س) أو أفضل على إنجاز هدفك الإيجابي الذي تريد تحقيقه لي، فهل أنت مستعد لاستخدامها؟". إذا كان الجزء يفهم ما تعنيه بهذا، فإنك دائماً ما ستحصل على إجابة بـ "نعم". إنك تعرض على الجزء خيارات أفضل ستمكنه من تحقيق ما يريد، بدون انتزاع الخيار القديم منه. وإذا حصلت على إجابة بـ "لا"، فإن هذا لا يعني أكثر من أن الجزء لا يفهم ما تعرضه عليه.

يمكنك عند ذلك أن تتراجع لتعاود الشرح بمزيد من الوضوح، حتى يستطيع الجزء أن يفهم ويوافق.

والآن خذ بضع لحظات لإدراك الجزء المبدع من ذاتك والتعرف عليه. كل إنسان لديه جزء مبدع. من المهم هنا أن نوضح أننا لا نتحدث عن قدرة إبداعية فنية فائقة. قد يكون هذا الجزء هو فقط الجزء الذي يفكر في طريقة جديدة لكتابة قائمة المشتريات، أو طريقة مختلفة لترتيب أثاثك، أو هذا الذي يفكر في القيام بشيء جديد تقوم به على سبيل المرح. وإذا كنت تفضل استخدام كلمة مختلفة بخلاف مبدع، فلا بأس بهذا. أياً كان ما تدعوه به، فإنك سوف تستفيد من هذا الجزء لإيجاد طرق بديلة لتحقيق الهدف الإيجابي.

تحول إلى داخل نفسك واطلب من الجزء الذي يرغب في (ص) أن "يذهب إلى الجزء المبدع ويخبره بالهدف الإيجابي الذي يريد تحقيقه من أجلك حتى يفهم الجزء المبدع". ثم قم بدعوة الجزء المبدع للمشاركة بالطريقة التي تفضل الأجزاء المبدعة العمل بها: "بمجرد أن تفهم الهدف الإيجابي، من فضلك ابدأ في ابتكار احتمالات أخرى لتحقيقه، وأطلع الجزء الذي يرغب في (ص) على هذه الاحتمالات البديلة". بعض هذه الاحتمالات لن تحقق أي نجاح، وبعضها سيكون متواضعاً، ولكن بعضها سيكون رائعاً ومتميزاً. إن مهمة الجزء المبدع هي فقط توليد الاحتمالات لكي يختار الجزء الآخر من بينها. "يمكن للجزء الذي يريد (ص) بعد ذلك أن يختار الطرق الجديدة التي يظن أنها سوف تحقق نفس عمل (س) أو أفضل من أجل تحقيق هدفه الإيجابي. وفي كل مرة يختار الجزء خياراً جديداً، يمكنه أن يمنحني إشارة "نعم" ليعلمني بالأمر".

عندما تحصل على ثلاث إشارات تفيد "نعم"، فإنك تكون مستعداً للتقدم نحو الخطوة التالية. قدم الشكر لكل من الجزء المبدع والجزء الذي يرغب في (ص) لمساعدتك في هذه العملية. وقد تعلم بشكل واعٍ ما هي خياراتك الثلاثة الجديدة، وقد لا تعلم، وهذا الأمر لا يهم حقاً.

الخطوة ٥. كسب الالتزام واختبار العملية. اسأل الجزء الذي يرغب في (ص): "هل أنت مستعد لاستخدام هذه البدائل الجديدة بالفعل في المواقف الملائمة لذلك، لكي تعرف كيف تعمل وهل ستحقق النجاح أم لا؟". ومرة أخرى اجعل الجزء يستخدم إشارة نعم/لا في الإجابة.

إذا حصلت على إجابة بـ "نعم"، فانتقل إلى الخطوة ٦. وإذا حصلت على إجابة بـ "لا"، فحاول أن تعرف ما وجه الاعتراض. ربما تحتاج إلى العودة للخطوة ٤ والحصول على خيارات إضافية من شأنها إزالة سبب الاعتراض.

الخطوة ٦. فحص ومراجعة بيئتك الشخصية الداخلية. لقد أصبح ذلك الجزء من نفسك الذي يريد (ص) راضياً، فلقد حصل على ثلاثة خيارات جديدة تعجبه. والآن تحول إلى داخل نفسك مرة أخرى، واسأل جميع أجزائك الأخرى: "هل لدى أي جزء آخر من ذاتي أي اعتراض على أي من خياراتي الجديدة؟". إذا لم تتلقَ أية رسائل داخلية، فإنك بذلك تكون قد انتهيت من العملية.

وإذا حصلت على إشارة ما –عن طريق رؤية، أو سماع، أو الشعور بشيء داخل نفسك– فعليك أولاً أن تعرف هل هناك اعتراض حقاً، أم أن جزءاً آخر من ذاتك يشعر بالإثارة فحسب تجاه امتلاك الخيارات الجديدة. قل لهذا الجزء المعترض: "إذا كان لديك اعتراض حقيقي، فمن فضلك اجعل إشارة "نعم" قوية؛ وإذا لم يكن لديك اعتراض فعلي، فاجعل الإشارة ضعيفة بحيث تعني لا". وإذا كان هناك بالفعل جزء معترض، يمكنك إعادة خوض عملية إعادة التشكيل في ست خطوات مع الجزء الجديد المعترض والجزء الذي يرغب في (ص)، لكي تعثر على ثلاثة خيارات جديدة ترضيهما معاً وتحقق أهدافهما الإيجابية.

وإذا حصلت على إشارات اعتراض متعددة، يمكنك ببساطة العودة إلى الخطوة ٢، وأن تطلب من جميع الأجزاء المعترضة تشكيل "لجنة" للتعرف على الهدف الإيجابي لكل جزء وتحديد خيارات جديدة من بين الأفكار التي يولدها الجزء المبدع. تأكد من أن كل خيار جديد يرضي جميع الأجزاء المشاركة. الإجماع، وليس الأغلبية، سوف يحدث تغييراً لطيفاً ودائماً. بمجرد أن تتفق جميع الأجزاء الداخلية، ستجد نفسك تتصرف تلقائياً بطرق جديدة أفضل.

تعلم حب واحترام كل جزء من أنفسنا

عملية إعادة التشكيل في ست خطوات هي طريقة رائعة وسريعة لتحقيق تغيرات مفيدة في السلوكيات والمشاعر. بل إنها أكثر أهمية من الوصول إلى حل لمشكلة شخصية معينة، فهي تنشئ موقفاً وتوجهاً إيجابياً جديداً نحو أنفسنا والآخرين.

على مر القرون، كان الحكماء ينصحوننا ويعلموننا أن تعلم حب أنفسنا هو أمر مهم، يجعلنا أكثر قدرة على أن نحيا حياة أكثر إشباعاً واكتمالاً ونحب الآخرين. ومع ذلك، فإن قليلين من الناس هم الذين يستطيعون تقديم طرق محددة وفعالة لنتعلم كيفية عمل هذا. إنه شيء تم عرضه علينا باعتباره شيئاً من المفترض فحسب أن نحققه بقوة الإرادة والفضيلة.

وبعد استخدام عملية إعادة التشكيل في ست خطوات لعدة مرات مع أنفسنا ومع الآخرين، وجدنا أن هذه العملية توفر وسيلة لحب أنفسنا. وعلى أية حال، إذا ركزنا على

السلوكيات والمشاعر التي لا نحبها، فسيكون من السهل أن نكره أنفسنا والآخرين. إن عملية إعادة التشكيل تعلمنا كيف نحتفي بكل من هذه السلوكيات والمشاعر ونقدر أهدافها الإيجابية. فإذا شعرنا بالتعاسة، أو الذنب، أو الغضب، أو الخجل، فبدلاً من انتقاد أنفسنا بسبب هذه المشاعر، يمكننا الاحتفاء بها والعثور على الهدف الإيجابي من ورائها. وعندما نجد طرقاً أخرى لتحقيق هذه الأهداف الإيجابية، لا نعود بحاجة إلى الشعور بالمشاعر السيئة أو السلوكيات التي تثير المشكلات.

أمثلة أخرى

لقد استخدمنا عملية إعادة التشكيل في ست خطوات لمساعدة الناس على الوصول إلى نطاق واسع من الأهداف الشخصية والنتائج الإيجابية. عندما أرادت "إلنا" الإقلاع عن التدخين، فإن هذه العملية سهلت عليها تحقيق ذلك. والجلسة الكاملة مع "إلنا" بالإضافة إلى مقدمة، ومناقشة، ومقابلة متابعة متاحة جميعها على شريط فيديو.

كان "جاك" يرغب في المساعدة لأنه كان يخشى أن يفقد زوجته. وكان "جاك" رجل أعمال ناجحاً للغاية، ولكنه يشكو من أن حياته الشخصية لا تسير على ما يرام. كانت زوجته تشكو من كونه ناقداً للغاية ومتسرعاً في إصدار الأحكام. لم يكن "جاك" يرغب في أن يكون كذلك، ولكنه لا يستطيع التغير، فكانت الانتقادات تندفع من فمه فحسب. وإذا استطاع منع نفسه من الانتقاد شفهياً، كانت الرغبة في النقد تظل بادية عليه، ولم يكن هذا يفوت على زوجته. كانت تعلم أنه ينتقدها حتى وإن لم ينطق بحرف واحد. وكان لدى "جاك" أيضاً صوت داخلي ينتقد نفسه باستمرار، وكثيراً ما كان يشعر بعدم الكفاءة والعجز والقصور.

عملية إعادة التشكيل ساعدت "جاك" على استعادة المودة مع صوته الداخلي الناقد. ولقد وجد أن هذا الصوت كان حقاً يرغب في أن تكون زوجته أفضل مما هي عليه، وكما هي الحال مع العديد من الأزواج، كان النقد هو الطريقة الوحيدة التي يعرفها هذا الصوت لمحاولة تحسين الأمور. وبعد عملية إعادة التشكيل، أصبح هذا الصوت حليفاً لـ "جاك"، يقدم له اقتراحات وأفكاراً إيجابية بنبرة صوت هادئة رقيقة ومرحبة، بدلاً من النقد. لاحظ "جاك" أنه أصبح أكثر إيجابية مع نفسه وزوجته والآخرين أيضاً.

نشأت "آنا" في منزل متحفظ جداً من الناحية الدينية، ورغم أنها الآن متزوجة، إلا أنها لا زالت تشعر بالذنب في كل مرة تمارس فيها الجنس مع زوجها. بطريقة ما بدا لها الجنس مجرد خطيئة. وجدت نفسها تتجنب ممارسة الجنس مع زوجها، حتى تستطيع أن

تتجنب مشاعرها بالذنب والحيرة. كانت "آنا" ترغب في أن تكون قادرة على الاستمتاع بعلاقتها الجنسية مع زوجها، ولكن صراعها وكفاحها ضد مشاعر الذنب لم يفلح، ولم تكن تعرف ماذا تفعل بعد ذلك. وعن طريق عملية إعادة التشكيل، استعادت "آنا" الاتصال مع هذا الجزء من نفسها الذي كان يجعلها تشعر بالذنب. هذا الجزء كان يريدها أن تكون شخصاً جيداً حتى تستطيع امتلاك شعور بأهمية وقيمة ذاتها. وبعد وقت قصير، اشترك جزء آخر من "آنا" في عملية إعادة التشكيل، وهو جزء كان قد تمرد في مرحلة مراهقتها على الخلفية التي نشأت عليها وقادها إلى الاضطراب والتشوش لبعض الوقت. وهذا الجزء كان يريد من "آنا" أن تكون هي نفسها، وأن تحظى بالاستقلالية. وعبر عملية إعادة التشكيل عثرنا على خيارات جديدة تلائم الأهداف الإيجابية لكلا الجزأين حتى تتمكن "آنا" من الشعور بالارتياح تجاه التمتع بالجنس في علاقتها الزوجية.

إحدى الموظفات في شركتنا اشتهرت بأنها "مغرورة متكبرة" لأنها لم تكن تلقي التحية على أي شخص عندما تأتي إلى العمل. ولقد اتضح فيما بعد أن هدفها الإيجابي هو احترام وقت عمل الجميع. إنها لم ترغب في إزعاج أو مقاطعة أي شخص أثناء عمله على إتمام مشروع ما.

تحسين العلاقات الأسرية

نفس هذه العملية تكون مفيدة في العلاقات الأسرية أيضاً. وفي الواقع، فإن من وضع الأساس لهذه العملية هي في الأصل "فيرجينيا ساتير" إحدى رائدات مجال العلاج الأسري. ولقد استخدمتها لسنوات عديدة، قبل وبعد أن قام "باندلر" و"جريندر" بوصف عملية إعادة التشكيل في ست خطوات بدقة. والفصل التالي يشرح كيفية استخدام شكل مختلف من هذه الطريقة مع الأطفال.

التعرف على الأهداف الإيجابية يمكن أيضاً أن يساعدنا على التعامل مع الأشخاص الكبار الناضجين الذين يتصرفون بطرق تزعجنا. إن الشخص الذي يصيح في وجهك أثناء الازدحام المروري هو شخص يستخدم الطريقة الوحيدة التي يعرفها للتنفيس عن غضبه وإحباطه ومحاولة الشعور بالتحسن. والشخص الذي يخدعك يعتقد يقيناً أنه يجب عليه أن يفعل هذا لكي يستطيع أن يعيش في عالم يراه مثيراً للحيرة وغير جدير بالثقة.

إننا ندعوك إلى أن تجرب وضع الافتراض القائل بأن كلاً منا لديه دائماً نية حسنة وهدف إيجابي موضع العمل. لاحظ كيف سيختلف شعورك وتصرفك إذا افترضت أن شخصاً كان يزعجك دائماً لديه هدف إيجابي ما وراء سلوكه هذا. وحتى إذا لم تكن تعرف ما هو

هذا الهدف، يمكنك الافتراض أن هناك هدفاً. وافعل نفس الشيء مع نفسك أيضاً. كل مشاعرك وسلوكياتك أيضاً لها هدف إيجابي من أجلك يمكنك الاحتفاء به وإقراره وتحويله إلى حليف لك.

هل يستطيع عقلك المفكر الواعي

الاستفادة من

ذكاء وحكمة قلبك؟

-لاو تسي

٩ التربية بإيجابية

العديد من الطرق المعروضة في هذا الكتاب مفيدة في شفاء أو تغيير المصاعب بعد أن تكون قد بدأت بالفعل. ومن الممكن أيضاً الاستفادة من نفس الطرق والمبادئ لمساعدة الأطفال على الحصول على بداية جيدة ناجحة في الحياة. إن مبادئ البرمجة اللغوية العصبية تجعل عملية التربية أكثر إمتاعاً، وأكثر فعالية أيضاً. وفي تجربتنا الخاصة في التربية اكتسبنا المتعة والفعالية معاً من طرق البرمجة اللغوية العصبية، ومن طرق عامة موضوعة لمساعدة كل منا على التعرف والاعتماد على ذكائنا وحكمتنا الداخلية في توجيهنا.

كثيراً ما تبدو عملية التربية عملية صعبة شاقة مرهقة، وتجعلنا نرغب في التحول إلى الخبراء للحصول على النصح والإرشاد فقط لكي نستطيع "اتباع قواعد وأصول التربية" ولكن الأكثر قيمة وأهمية من هذه النصائح والإرشادات هو معرفة كيفية استخدام خبراتنا الشخصية؛ أي الخبير الداخلي الخاص بنا. إن لدينا جميعاً معلومات أكثر مما نعتقد أنه لدينا عن مواقف أطفالنا. والوصول إلى تلك المعلومات التي نعرفها، ولكننا لا نعرف أننا نعرفها، يمكن أن يساعدنا على توليد حلول محتملة للمشكلات.

الوصول إلى معرفتك الخاصة بالتربية

أولاً، اعثر على مكان هادئ مريح لا يمكن مقاطعتك فيه لعدة دقائق. خذ بضع لحظات للاسترخاء والشعور بالارتياح، حتى يكون من الأسهل عليك الاستفادة من هذه العملية.

الخطوة ١. فكر في موقف صعب مع طفلك. ربما أن طفلك كان يقوم بعمل شيء لم تستطع أن تعرف كيف تعالجه وتتعامل معه، أو شيء يقودك إلى الجنون. هل تشعر بالقلق أو الانشغال بشأن أحد جوانب سلوكيات طفلك؟ لعلك ستختار شيئاً يفعله طفلك، أو شيئاً

يتعلق بمشاعر طفلك. سوف تحقق أقصى قدر من الاستفادة من عمل هذا إذا اخترت شيئاً يحدث بشكل متكرر.

الخطوة ٢. قم بتشغيل فيلم لهذا الشيء أو الموقف من وجهة نظرك أنت. حاول إعادة الشعور بالحدث أو الموقف. تخيل أنك تعيش هذا الموقف مع طفلك مرة أخرى. ابدأ من البداية، مع النظر للموقف من وجهة نظرك، مع استعادة الشعور بما حدث فعلاً. راقب ما هي المعلومات المتاحة لك، وراقب شعورك، وما تراه وتسمعه. وإذا كنت شخصاً لا يستطيع "التخيل"، فلا بأس. يمكنك فحسب أن "تشعر" كأنك تعاود عيش هذا الموقف من وجهة نظرك، وسوف تفلح هذه الطريقة كالتخيل تماماً. ربما ترغب في تجربة عدة نماذج لهذا الموقف.

الخطوة ٣. استعد الشعور بنفس هذا الموقف مرة أخرى، ولكن من وجهة نظر طفلك. قم بتشغيل الفيلم الخاص بهذا الموقف ومشاهدته من موضع طفلك. عد إلى بداية نفس الموقف الذي استعدت شعورك به في الخطوة ٢. أوقف "الفيلم" قبل أن يبدأ الموقف مباشرة. وقبل أن تعيد تشغيله، هذه المرة انظر إلى طفلك. لاحظ وضع جسده، والطريقة التي يتحرك بها، ويتنفس، إلخ. أنصت لصوت طفلك. والآن تقدم نحوه، وخذ لحظة لتصبح أنت هو. إنك الآن تتحرك مثله، وتتنفس مثله، وتتحدث بأسلوبه وصوته ونبرته، وترى بعينيه، وتشعر بمشاعره. دع نفسك تعش هذه التجربة بينما الآن تسمح للفيلم الخاص بهذا الموقف أن يستمر. وإذا لم تكن واثقاً من أنك أصبحت أنت طفلك، فلا بأس. فقط اسمح لنفسك بالتجربة، ولاحظ ما يمكنك تعلمه.

خذ كل ما تحتاج إليه من وقت لتعيش هذا الموقف باعتبارك الطفل، ولاحظ ما هي المعلومات الجديدة المتاحة لك من موقعك هذا. هل أصبحت تعرف مشاعر ربما كانت لدى طفلك ولم تكن تعرف بوجودها عند النظر من وجهة نظرك كشخص كبير؟ هل تلحظ وجود شيء يريده طفلك أو يحتاج إليه ولم تكن تعرف ذلك؟ ما الذي تلاحظه بخلاف ذلك؟ ما الشعور الذي فهمته بشأن ما يعيشه طفلك ويشعر به في عالمه الخاص؟ وكيف يتعامل هو مع هذا الشعور؟

ما الذي تلاحظه في سلوكك الشخصي بينما تنظر وتسمع من موقع طفلك؟ هل يبدو لك سلوكك مختلفاً عما كنت تظن عند النظر إليه من هذا الموقع المميز؛ موقع طفلك؟ الآن مؤقتاً، لاحظ فحسب ما تتعلمه من قيامك بهذا. إذا لاحظت أن جزءاً من سلوكك الشخصي يبدو غير لائق على الإطلاق عند النظر إليه من موقع طفلك، يمكنك أن تسعد بحصولك على

معلومات جديدة مفيدة كهذه. وإذا عرفت شيئاً عما يمكن أن يكون طفلك شاعراً به، يمكنك أيضاً أن تشعر بنفس البهجة والسعادة.

الخطوة ٤. استعد الشعور بنفس الموقف باعتبارك "مراقباً" خارجياً. قم بإعادة تشغيل نفس الفيلم مرة أخرى، ولكن في هذه المرة من موقع خارجي. شاهد واستمع إلى هذه الخبرة من وجهة نظر محايدة، تتيح لك رؤية نفسك وطفلك في نفس الوقت. راقب الموقف كما لو كنت تشاهد فيلماً عن شخص آخر.

لاحظ ما ستعرفه من موقعك هذا. هل تلاحظ شيئاً ما في طريقة استجابتك أنت وطفلك لأحدكما الآخر؟ كيف تبدو لك الأمور كمراقب خارجي؟ ما الذي تراه بمزيد من الوضوح في نفسك وفي طفلك؟

الخطوة ٥. الاستفادة من معلوماتك الجديدة. لقد عشت لتوك موقف المشكلة من ثلاثة مواقع مختلفة للغاية ومهمة للغاية. ما المعلومات التي أصبحت لديك الآن ولم تكن لديك من قبل؟ ما الأفكار التي راودتك عن طفلك، وعما تستطيع أن تفعله، في ظل المعلومات الجديدة التي حصلت عليها؟

معظم الآباء يحصلون على الكثير من المعلومات المهمة المثيرة عندما يتقمصون دور الطفل في الخطوة ٣. ربما تحصل على فهم جديد لم يكن لديك من قبل لما يشعر به طفلك أو يريده. هذه المعلومات هي بمثابة كنز ذهبي للآباء.

وفي نفس الوقت، فإننا نقترح أن تكون في غاية الحذر وتلجأ إلى التجريب عند استخدام المعلومات التي حصلت عليها بهذه الطريقة؛ فليس هناك من أحد يستطيع أن يعرف بشكل كامل ما يفكر فيه أو يشعر به شخص آخر، لذا فإننا عندما نفعل هذا، إنما نحن "نختلق ونستنتج" ونكون بحاجة إلى مراجعة وفحص أحاسيسنا واستنتاجاتنا بعناية. هذه العملية يمكن أن تساعدنا بشكل هائل في كسب فهم وحدس أفضل بشأن ما يشعر به الآخرون، ولكن هؤلاء الآخرين يظلون هم الخبراء بأنفسهم.

على سبيل المثال، إذا شعرت أن طفلك يرغب في الشعور بالأمان، فربما ترغب أنت في تقديم المزيد من مشاعر وخبرات الشعور بالأمان له. ربما تقرر أن تحاول قضاء وقت هادئ معه في كل مساء قبل النوم تقوم فيه بحمله وأرجحته. ومن ثم يمكنك أن تراقب استجابة طفلك. هل يتصرف بمزيد من الاسترخاء والارتياح في هذا الوقت؟ هل يتغير سلوكه في اليوم التالي بشكل يرضيك؟ إذا كانت هذه هي الحال، فربما ترغب في الاستمرار في طقوسك الجديدة حتى يفقد الطفل اهتمامه وشغفه بها، ولكن إذا كان طفلك يفضل الابتعاد عن

حجرك واللعب على الأرض، فلعلك تكون بحاجة إلى تجريب شيء آخر ومراجعة استنتاجك بشأن الشعور بالأمان.

وليس من المفيد على الإطلاق تقريباً أن تخبر طفلك بما تعتقد أنه يشعر به، فحتى إذا كنت على حق، فإن هذا عادة ما يغضب الأطفال (والكبار أيضاً)، فلا أحد يحب أن يخبره شخص آخر بما يشعر هو به.

الذات، والآخر، والمراقب:
أساس المعرفة والحكمة في العديد من المواقف

جوهر هذه الطريقة هو أن نرشد أنفسنا إلى "مواقع" أو "وجهات نظر" رئيسية ثلاثة في حياتنا. يمكننا أن نعيش أي حدث باعتبارنا أنفسنا (الذات)، أو على أننا شخص آخر في الحدث أو الموقف (الآخر)، أو باعتبارنا شخصاً ثالثاً قد يرى ما يحدث (المراقب). إن معظمنا يعيش حياته، وينظر للأمور عادة من وجهة نظره الشخصية فحسب. وهذا يتيح لنا معرفة بعض المعلومات، ولكن ليس كل المعلومات المتاحة. وإذا بذلنا بعض الجهد والوقت لنرى المعلومات المتاحة لنا إذا أصبحنا الشخص "الآخر"، أو إذا أصبحنا "المراقب" الخارجي، فإننا سنجمع معلومات أكثر بكثير نبني عليها تصرفاتنا ومشاعرنا. وفي الأساس، فإننا نصبح أكثر حكمة عندما نعرف المزيد والمزيد من المعلومات. وهذه القدرة هي أحد الأصول والموارد الهائلة، ليس في التربية فحسب، ولكن في إنشاء علاقة مودة دائمة مع شخص آخر، وفي بناء علاقات عمل محترمة وناجحة.

ربما وجدت واحداً أو اثنين من هذه المواقع أكثر ألفة بالنسبة لك من الثالث. وهذا أيضاً في حد ذاته قد يكون معلومة قيمة بالنسبة لك. بعض الناس لا يتخذون موضع "المراقب" إلا نادراً، أو لا يفعلون أبداً. وهذا يعني أن معظم المعلومات الجديدة بالنسبة لهم سوف تأتي من اتخاذ هذا الوقع عدد مرات أكثر تكراراً. كثير من الناس يحبون التحدث عن المصاعب مع صديق لكي يحصلوا على "وجهة نظر خارجية". وعندما نتخذ موقع "المراقب" لننظر إلى حياتنا من هذا الموضع، يمكننا أن نقدم لأنفسنا وجهة النظر الخارجية هذه.

وبعض الناس نادراً ما يتخذون موقع "الآخر"، أو لا يفعلون هذا مطلقاً. وكثيراً ما يتهم هؤلاء بأنهم وقحون أو مهينون، أو بأنهم لا يملكون إلا "مهارات اجتماعية ضعيفة". وغالباً ما يكون الأمر هو مجرد عدم المعرفة بكيفية "التحول إلى شخص آخر"، بحيث يمكن لهؤلاء أن يعرفوا كيف يؤثر سلوكهم على الآخرين. والشخص الذي يقف في هذا الموقف يمكن أن يكسب الكثير عن طريق محاولة تجريب موضع "الآخر" بشكل أكثر تكراراً، لأن هذا الموقع

هو الذي ستأتي من طريقه معظم المعلومات الجديدة وتصبح متاحة. على مر السنوات وحتى القرون، كان الناس يتحدثون عن فائدة وأهمية "أن يضع المرء نفسه في موقع الطرف الآخر". وهذه العملية تقدم لنا وسيلة مباشرة لتحقيق هذا. ومع قليل من التدريب، قد تصبح هذه القدرة على ملاحظة ومراقبة استجابات الآخرين قدرة كبيرة هائلة ومتناغمة بشكل جيد.

ورغم أن هذا قد يبدو غريباً إلى حد ما، إلا أن بعض الناس نادراً ما يعيشون الحياة بأنفسهم. ويبدو الأمر وكأنهم دائماً ما يكونون مراقبين خارجيين، ويبدون للآخرين "بعيدين" أو ليست لديهم عواطف وانفعالات. وآخرون دائماً ما يفكرون في الأمور من وجهة نظر شخص آخر، ولا يفكرون أبداً من وجهة نظرهم. وهؤلاء الأشخاص يمكنهم كسب الكثير من الحياة إذا تعلموا أن يعيشوا من موقعهم وبوجهة نظرهم.

يستطيع كل واحد منا أن يكسب عن طريق معرفة أي المواقع أو وجهات النظر أقل ألفة بالنسبة له، واتخاذ هذا الموقع بشكل أكثر تكراراً. وعن طريق تحقيق مزيد من التوازن في قدرتنا على اتخاذ مواقع "الذات"، و"الآخر"، و"المراقب"، ستكون لدينا معلومات متاحة أكثر ثلاثة أضعاف من المعلومات التي سنحصل عليها إذا اتخذنا أحد المواقع الثلاثة فحسب.

المودة العاطفية غير اللفظية مع طفلك

معظم الآباء يرغبون في تحقيق تواصل عميق مع أطفالهم، والبعض منهم فقط ينجح في ذلك. يمكنك الاستفادة من عملية مودة عاطفية غير لفظية لمساعدتك في إنشاء ذلك التواصل العميق مع طفلك؛ وربما تدهشك بعض الفوائد الأخرى التي ستلاحظها.

في بداية وضع علم البرمجة اللغوية العصبية، تم اكتشاف فكرة تقول إن الأشخاص الذين يتمتعون بمودة وحميمية عميقة مع بعضهم البعض يشبهون بعضهم البعض عاطفياً وانفعالياً. على سبيل المثال، عندما يكون شخصان من هؤلاء جالسين في مطعم، في مشاركة عميقة لأحدهما الآخر، فإنهما عادة ما يحاكيان وضع الجسد، ونبرة الصوت، وحركات أحدهما الآخر. وإذا بدأ أحدهما فجأة التحدث بصوت أعلى أو أقل، أو أسرع أو أبطأ بكثير من الآخر، فإن دائرة التواصل تتم مقاطعتها بسهولة ويسر.

والطفل في مرحلة التكلم الأولى -التي يتحدث فيها بغير معنى وبغير وضوح- يكون شاعراً برغبة مثيرة في إقامة محادثة "ثرثرة" لا معنى لها مع شخص يستخدم نفس الأصوات، بنفس الإيقاع والسرعة. وعندما يكون الطفل الصغير في مرحلة الخجل، فغالباً ما يكون من الممكن بناء المودة والحميمية معه بسرعة عن طريق أن تكون "خجولاً" مثله. وكما

يختبئ الطفل وراء أمه أو أبيه، يمكنك أن تختبئ وراء يديك. وبعد ذلك، يمكنك أن تظهر وتنظر إلى الطفل بحذر ثم تعود بسرعة فتختبئ وراء يديك بمجرد أن يراك الطفل. عادة ما سيصبح الطفل مهتماً وشغوفاً للغاية بخجلك أنت، بدلاً من أن يركز بشدة على خجله هو.

إنك على الأرجح تحاكي طفلك بالفعل لبعض الوقت، ويمكنك أن تجرب المحاكاة العاطفية الانفعالية غير اللفظية في أوقات أخرى لتكتشف الأثر الذي تتركه على علاقتك. أحياناً يبدو الأمر مربكاً ومحيراً في البداية، ولكن عندما يصبح تلقائياً، فإن معظم الآباء يجدون أنهم أصبحوا بطريقة ما أكثر اتصالاً وارتباطاً بأطفالهم. يمكنك محاكاة طريقة تنفس طفلك، أو لهجة صوته، أو حركاته.

بينما تفعل هذا، يشعر طفلك دون وعي منه بقبولك العميق له. لقد مررنا جميعاً بشعور الإهمال أو التجاهل عندما كان يقول لنا أحدهم ذات مرة: "نعم"، ولكنه كان يصيح انفعالياً وبدون ألفاظ: "لا". ما الذي يمكن أن يكون قبولاً أكثر اكتمالاً من أن يتعرف أحدهم عاطفياً -وليس لفظياً- ليس على ما نقوله فحسب، ولكن على كل أساليب تواصلنا: الطريقة التي نتنفس بها، وكيف نتحدث ونتحرك؟ عندما نحاكي أسلوب تواصل أطفالنا، فكأننا نقول لهم: "إنني أراك وأراقبك باهتمام. وأستجيب لك. إنني أقبلك ككيان بشري فريد ومختلف عن أي مخلوق بشري آخر، وأستجيب لك على هذا الاعتبار. إنني أغير من طبيعتي في هذه اللحظة لمحاكاتك أنت. إنني معك قلباً وقالباً".

لقد حضرت عدداً من دورات التربية التي توصي بمجرد "البقاء مع" الطفل عندما لا تعرف ماذا تفعل غير ذلك. إنها نصيحة رائعة. وعندما تعرف كيف تحاكي سلوك طفلك الانفعالي غير اللفظي، ستكون لديك وسيلة محددة تكون بها مع طفلك ومن شأنها إقامة اتصال عميق وارتباط قوي من الاحترام لكيان هذا الطفل. في هذا الوقت، أنت لا تحاول عمل أي شيء لطفلك، أو تحاول تغييره. إنك تقبل به وتعترف بكيانه وتفرده فحسب، وما الذي قد يكون تعبيراً أفضل عن القبول من كونك تحاكي طفلك تماماً؛ عن طريق تقليد طريقة تنفسه، ونبرة صوته ولهجته، وما إلى ذلك.

تشجيع التغيير التدريجي

نتيجة للاتصال والارتباط والقبول العميق التي تنبع جميعاً من المحاكاة الانفعالية، قد يشعر طفلك بأنه أكثر قابلية لتلقي التغيرات الصغيرة في السلوك. وسوف تكون في وضع أفضل بتشجيعك التغيرات التدريجية في سلوك طفلك.

عندما كان أولادنا أطفالاً صغاراً، كثيراً ما كنا نحملهم ونحاكي أسلوب تنفسهم لكسب المودة. ومن الصعب أن تتنفس بنفس سرعة أنفاس طفل صغير، لذا فبدلاً من التنفس كنا نضع إحدى يدينا برفق على صدر الطفل أو ظهره، ونتيح لهذه اليد متابعة حركات الارتفاع والهبوط في تنفس طفلنا. وأحياناً كنا نمرر أيدينا على الرأس والظهر بشكل متناسب زمنياً مع أنفاسه، تمرير لأسفل مع كل زفير. لقد كنا نستجيب بشكل شعوري للطفل، ونجعله يعرف إننا "معه" وعادة ما كان هذا يحدث أثراً مهدئاً ملحوظاً. عندما كان أطفالنا يبكون أو يهتاجون، كنا نبدأ بمحاكاة أنفاسهم، وبعد ذلك، وبالتدريج كنا نجعل حركاتنا أكثر بطئاً وهدوءاً، وبذلك نشجع الطفل على متابعتنا نحو حالة أكثر هدوءاً. وإذا لم يكن الطفل راغباً في المتابعة، فلم نكن نصر.

من الممكن محاكاة الأنفاس والحركات مع حديثي الولادة. وعندما يصبحون أكبر قليلاً، يمكننا أيضاً محاكاة نبرة الصوت وسرعة الحركات، وبطرق أخرى. أحياناً سوف ترغب في المحاكاة فحسب. وإذا أردت مساعدة طفلك على الدخول في حالة أكثر هدوءاً، يمكنك أن تحاكيه في البداية، ثم تقوم ببطء شديد بتغيير سلوكك الشخصي ليكون أكثر هدوءاً. والإرشاد الذي نستخدمه هنا هو أن تقوم بتغيير سلوكك بالسرعة التي تتيح لطفلك متابعتك وليس بسرعة أكبر. وعندما يتبعك طفلك نحو حالة أكثر هدوءاً، يكون الأمر كما لو أن طفلك يشعر لأول مرة بـ: "أوه، لقد فهمني أحدهم، إنه يقلدني. لابد وأن كل شيء على ما يرام طالما هو يفعل ذلك. والآن هو يتغير بقدر ضئيل. ومتابعتي له تجعلني أشعر أني بخير حال. طالما استطاع أن يكون مثلي، فإنني أستطيع أن أكون مثله إذن وأحاكيه وأتبعه إلى حالة جديدة".

معرفة الأهداف والنوايا الإيجابية لطفلك

في الفصل السابق، قرأت عن عملية إعادة التشكيل في ست خطوات، وكيف أن العثور على النوايا أو الأهداف الإيجابية حتى في أكثر السلوكيات "سلبية" يمكن أن يضعنا على أول طريق العثور على خيارات جديدة.

هذا الأمر في غاية الأهمية والفائدة في عملية التربية. عندما يسيء أطفالنا السلوك والتصرف، قد يكون من السهل جداً افتراض النوايا السلبية. في دورات التربية التي نعقدها، أسمع أحياناً الآباء يقولون أشياء مثل: "ابني في صراع معي على السلطة؛ إنه يرغب في السلطة فحسب". أو "أحياناً يبدو وكأن طفلي يحاول أن ينال مني. إنه يتعرف بالضبط على ما يزعجني ويفعله". من السهل وصف سلوك الأطفال على أنه مزعج، أو عدواني، أو حتى "بغيض". وإذا اعتقدنا أن لدى أطفالنا نوايا خبيثة وأهدافاً سلبية، فإننا نصبح أعداءً وخصوماً لهم.

وعلى النقيض من ذلك، فعندما نفترض أن لدى أطفالنا دائماً نوايا حسنة وأهدافاً إيجابية، فإن هذا يجعل مهمتنا أكثر سهولة. وبدلاً من أن نفترض أن طفلنا يرغب في السلطة، يمكننا أن نسأل أنفسنا: "ما الشيء الإيجابي الذي سيتحقق لطفلي من حصوله على السلطة؟". امتلاك السلطة قد يكون وسيلة الطفل للشعور بالأمان في العالم، أو الشعور بالقيمة والأهمية، أو أي هدف إيجابي آخر. وحتى إذا لم نكن نعرف بالضبط ما هو الهدف الإيجابي لطفلنا، فإن مجرد المعرفة أن هناك دائماً هدفاً إيجابياً تغير مشاعرنا وتصرفاتنا نحو طفلنا. لا نعود بحاجة بعد ذلك إلى أن نخوض حرباً مع سلوك طفلنا السيئ. وبدلاً من ذلك، يمكننا أن نجعل من أنفسنا حلفاء للأهداف الإيجابية لأطفالنا ونساعدهم على العثور على وسائل أفضل لتحقيق ما يريدون، وهي وسائل ستكون مقبولة أكثر بالنسبة لنا، وللآخرين. وإليك مثالاً لكيفية عمل هذا:

عندما كان أطفالنا صغاراً جداً، دخلت ذات يوم إلى غرفة المعيشة، ورأيت "مارك" (ثلاث سنوات)، يضرب "لورين" (سنة واحدة). ولأن "مارك" كان قوياً جداً بالنسبة لها، تحركت بسرعة لأحول دون تعرض "لورين" للأذى.

قلت بحزم وقوة: "كلا يا "مارك"!"، بينما كنت أباعد بينهما، وتابعت: "لست أحب أن تضرب لورين".

جلست إلى جوار "مارك" وحولت لهجتي تماماً، وسألته بهدوء ورفق: "مارك، ما الذي كنت تحاول عمله بضرب "لورين"؟".

قال: "أريدها أن تبتعد عن مكعباتي".

كان هذا منطقياً إلى حد بعيد. كانت "لورين" -وقد أكملت عامها الأول- قادرة على الحركة، وظننت أن هدم أبراج المكعبات نشاط مسل. وافقت تماماً على هدف "مارك" الإيجابي، وقلت له: "تبدو هذه فكرة جيدة. دعنا نفكر كيف يمكننا التأكد من أن أبراج المكعبات ستظل سليمة. هل تريد أن أساعدك في نقل هذا البرج، ووضعه فوق المائدة، حتى لا تستطيع "لورين" بلوغه؟".

بدت له هذه الفكرة جيدة، فقال: "نعم".

قلت له: "الآن، سيكون هذا أفضل كثيراً! يمكنك الآن أن تبني الأبراج كما يحلو لك وسوف تظل سليمة وآمنة".

العديد من صراعات الأطفال هي مجرد تنوعات لهذا السيناريو. عندما لا يحصل الأطفال على ما يريدون، فإنهم يميلون إلى الدفع، والضرب، والصراخ، والصياح. من الخارج

قد يبدو الأمر وكأن الطفل قد أصابته الرغبة في الإزعاج. ومن منظور الطفل، تكون هذه هي الوسيلة الوحيدة التي يستطيع التفكير فيها للحصول على شيء يريده. ومهمتنا كآباء هي احترام الهدف الإيجابي، وتوفير وسائل أفضل لتحقيقه.

الأهداف الإيجابية تحترم كلاً من الأطفال والآباء

عندما يسوء سلوك الطفل، لا يستخدم العديد من الآباء إلا الخطوة ١؛ إنهم يحاولون إيقاف السلوك غير المرغوب فيه. وإذا كنت قد فعلت هذا مع "مارك"، كان سيشعر بالغضب والإحباط لأنه لم يزل لا يملك وسيلة بعد لحماية برج المكعبات الخاص به. وهذا هو ما يريده حقاً، لا أن يضرب "لورين". والضرب والدفع مجرد وسيلة لا أكثر ليحاول تحقيق ما يريد.

معرفة الأهداف الإيجابية مع الأطفال

للاستخدام عندما يسوء سلوك الطفل: يكون من المحتمل أن يؤذي نفسه، أو شخصاً آخر، أو يعتدي على ملكية غيره.

١. أولاً قاطع الحدث، وتدخل لتحجيم أو إيقاف السلوك غير المرغوب فيه، بأقصى قدر ممكن من السرعة والهدوء.

٢. ابحث عن الهدف الإيجابي للسلوك السيئ غير المرغوب فيه: "ما الذي تحاول تحقيقه بذلك؟" أو "ماذا تريد بالضبط؟".

٣. اتفق مع الهدف الإيجابي للطفل واقبل به: "من المهم حماية ألعابك".

٤. ساعد الطفل في العثور على وسائل أخرى لتحقيق هدفه الإيجابي: "كيف يمكنك تحقيق هذا بطريقة أخرى؟". ومع الصغار قد يكون من المفيد أن تخبر الطفل بالاحتمالات الممكنة ليفكر فيها.

إذا قمنا فقط بإيقاف السلوك غير المرغوب، كثيراً ما يتعلم الأطفال تدريجياً التفكير في أنفسهم على أنهم "مزعجون" أو "سيئون". إنهم يشعرون بأنهم في صراع داخلي لأنهم يرون أنهم إما يستخدمون الضرب والدفع ويحصلون على ما يريدون، وإما يكونون "لطفاء" ويخسرون شيئاً مهماً بالنسبة لهم.

وعلى النقيض، فإن استخدام الخطوات الأربعة جميعاً تمكنك من مساعدة الطفل في التعرف عل الهدف الإيجابي لسلوكه، والعثور على حل آخر. وإليك ثلاثة من الآثار طويلة الأجل:

- يعتقد الطفل في نفسه أنه يمتلك نوايا حسنة وأهدافاً إيجابية، بدلاً من أن يظن أنه "عدواني" أو "سيئ". وهذا يضيف إلى مفهومه الإيجابي عن ذاته.
- سينتهي الطفل إلى التفكير في الأطفال الآخرين بنفس الطريقة، ويعتقد أنهم حتى إذا فعلوا أشياء لا يحبها هو، فإنهم يتصرفون بدافع نوايا حسنة.
- يتعلم الطفل أن يفكر تلقائياً في حلول بديلة، ويستخدم موارده الإبداعية متى كانت هناك مشكلة بحاجة إلى حلها.

بناء قيمة الذات: الذات في مقابل السلوك

من المهم أن نعرف كيف نتحدث عن سلوك أطفالنا حتى نجعل من السهل عليهم أن يتصرفوا بشكل جيد ويشعروا بمشاعر طيبة تجاه أنفسهم. وللأسف، فإن الطريقة التي يتحدث بها الآباء كثيراً إلى أطفالهم وعنهم تجعل هذا أكثر صعوبة على الطفل (وعلى الوالد، أيضاً).

هل سمعت من قبل أحد الآباء يقول عبارة مثل: "جوني، ليتك لم تكن بهذه اللامبالاة!"، أو "لست أدري كيف أصبحت بهذا النشاط المفرط!". إذا تحدثنا بهذه الطريقة إلى أطفالنا، فإننا نتصرف كما لو أن "اللامبالاة" أو "النشاط المفرط" هي سمات شخصية ثابتة ودائمة. إننا نتحدث كما لو أن هذه هي طبيعة طفلنا. "جوني لديه شعر بني اللون، وذراعان، وهو صاحب نشاط مفرط". ونحن نسمي هذا: "لغة الذات". وعندما يسمع "جوني" هذا، قد يشعر بمشاعر سيئة بسبب كونه لا مبالياً أو مفرطاً في النشاط، ولكن لأنه يسمع هذا على اعتبار أنه شيء يتسم به، فإنه يظن أن هذا أمر غير قابل للتغيير ولا حيلة له فيه.

وبدلاً من الحديث عن ذات "جوني"، يمكننا ببساطة أن نعلق على سلوك "جوني" بطريقة تجعل "جوني" يعرف أن لديه الاختيار: "جوني، جدتك لا ترغب في أن يركض أي شخص في حجرة معيشتها جيئة وذهاباً. إذا كنت تشعر بالرغبة في الجري الآن، يمكنك أن تفعل هذا في الفناء الخلفي، أو يمكنك أن تفكر في شيء أكثر هدوءاً معنا هنا". إذا تخيلت أنك في موضع "جوني"، فسيمكنك أن تشعر أن الاستجابة بإيجابية لهذا أكثر سهولة

بكثير؛ فنحن الآن لا نصف "جوني" بعدم المبالاة بالآخرين أو الإفراط في النشاط، وإنما ببساطة نتحدث عن سلوكه ونخبره بما لديه من خيارات. وما نريد أن نقوله هو أننا إذا أردنا تغيير سلوك طفلنا، فإننا نسهل المهمة على أنفسنا إذا تحدثنا عن الأمر باعتباره مجرد سلوك منفصل، وليس باعتباره جزءاً من ذات طفلنا.

وباستخدام لغة "الذات" عندما يتصرف طفلك بشكل طيب، يمكنك مساعدته على التعرف على سمات شخصية من شأنها أن تفيده، وتساعده في بناء حس إيجابي بذاته. وهذا هو ما نسميه عادة: "قيمة الذات" أو "احترام الذات". وإليك أمثلة: "سارة، أشكرك على منح إحدى لعباتك لـ "أليسون". إنك حقاً تعرفين معنى المشاركة". "تلك فكرة رائعة لتجاوز هذه العقبة؛ إنك بارع في حل المشكلات".

إننا نقترح البدء بسلوك محدد حتى يعرف طفلك ما تحبه: "أشكرك على إعداد المائدة". وبعد ذلك يمكنك مساعدة الطفل على اعتبار هذا السلوك إحدى سماته الشخصية: "إنني سعيد لأنك تساعد وتفيد بهذه الصورة". هذا من شأنه أن يساعد طفلك على النظر إلى هذا باعتباره نموذجاً لطبيعته الشخصية، والفخر والسرور بهذا.

من الحكمة بالطبع أن تستخدم هذا النوع من الثناء بشكل معتدل. الإفراط في منح الثناء والتقدير قد يشجع الطفل على الاعتماد أكثر مما ينبغي على الثناء الخارجي والدعم الخارجي، بدلاً من معرفة المتعة والبهجة المتأصلة في التصرف بأساليب تنطوي على التعاون مع الآخرين واحترامهم.

اللغة المؤقتة في مقابل اللغة الدائمة

بالمثل، لدينا الاختيار فيما يخص التحدث عن السلوك السيئ للطفل باعتباره شيئاً مؤقتاً، أو التصرف باعتبار أن السلوك السيئ للطفل هو أمر دائم. وإليك بعض الأمثلة على استخدام اللغة "الدائمة": "إنك دائماً ما تزعج وتضايق أختك". "في كل مرة أسند إليك فيها مهمة، لا ترغب في القيام بها". "إنك تضرب وتصرخ على الدوام". إذا تحدثنا إلى أطفالنا بلغة دائمة ممتدة مع الوقت، فإن الطفل يحصل على الرسالة التي تفيد أن لديه سلوكاً غير مرغوب فيه، وأن هذا السلوك غير المرغوب فيه، كان لديه دائماً، وسوف يظل لديه دائماً. وحتى إذا كنا على حق في أن طفلنا كان دائماً ما يفعل شيئاً ما غير مرغوب فيه، فإن التحدث بهذا الأسلوب يوصل للطفل رسالة ضمنية تفيد عدم قدرته على التغيير.

وعلى العكس من ذلك، يمكننا استخدام لغة "مؤقتة" عندما نرغب في أن يكون السلوك مؤقتاً: "لقد كنت تلكز أختك منذ قليل. إذا فعلت ذلك مرة أخرى، فربما كنت بحاجة إلى

اللعب في غرفة أخرى بعض الوقت". "أعلم أنك لا ترغب في القيام بهذه المهمة الآن. إلا أنك ستظل مضطراً للقيام بها قبل العشاء". "لا أريدك أن تضرب "سارة" وتصيح فيها. هل ترغب في اللعب بعيداً عنها لتكون لديك مساحة لعب أكبر؟".

إن استخدام لغة سلوك مؤقتة يترك باب التغيير مفتوحاً أمام الطفل. ورغم أن هذا عادة ما لا يكون حلاً كاملاً في حد ذاته، إلا أنه يمنحك فرصة أفضل بكثير للنجاح في استخدام طرق أخرى من طرق التربية مثل إعادة توجيه سلوك الطفل أو إيقافه وتعطيله.

الوقت المناسب لاستخدام لغة الدوام

بشكل عام، عندما ترغب فعلاً في أن يقوم طفلك بعمل شيء ما بشكل أكثر تكراراً في المستقبل، تحدث عن ذلك باستخدام لغة توحي بالدوام. وعندما لا ترغب في أن يقوم طفلك بعمل شيء ما، صف هذا الشيء باستخدام لغة توحي بأن هذا السلوك مؤقت. القيام بهذا يسهل كثيراً على الطفل أن يفكر في السلوكيات السيئة على أنها مؤقتة، وفي الصفات والسمات الأخرى الأكثر جودة وبراعة على أنها دائمة ومستمرة.

وإليك بعض الأمثلة: "هل تستمتعان معاً؟ إنني سعيد بانسجامكما وتفاهمكما التام معاً". "أشكرك على التزامك بالهدوء. من اللطيف أن تكون هادئاً هكذا في المطاعم". تماماً كما في أمثلة الشخصية مقابل السلوك، نبدأ بشيء محدد ثم نتحدث عنه على أنه مستمر مع الوقت. إذا قلت: "إنك هادئ تماماً في المطاعم"، فإنني أتحدث عن هذا السلوك باعتباره سلوكاً مستمراً مع الوقت. وهذا مختلف تماماً عن قول: "حسناً، إنك هادئ هذه المرة! أتمنى أن تكون كذلك في معظم الأحيان". هنا أفترض مقدماً أن الطفل لا يكون هادئاً معظم الأحيان؛ فالسبب الوحيد الذي يجعلني أتمنى أن يكون هادئاً، هو أنه عادة لا يكون كذلك.

ورغم أننا شرحنا "الذات في مقابل السلوك"، و"اللغة المؤقتة في مقابل الدائمة" بشكل منفصل بغرض التبسيط، إلا أن استخدامهما معاً هو ما يؤدي إلى أقصى فعالية. السلوك واللغة المؤقتة معاً عند التعامل مع السلوكيات السيئة؛ والذات واللغة الدائمة معاً عند التعامل مع السلوكيات التي تريد تشجيعها.

احترام الطفل

في هذا الفصل، افترضنا أن "السلوكيات التي ترغب في تشجيع طفلك عليها" هي تلك التي تفيد الطفل، وأن "السلوكيات السيئة" هي أيضاً تلك التي تجعل الطفل يشعر بعدم السعادة والشقاء، أو تؤدي إلى إزعاجه. وهذه الطرق لن تحقق أي فائدة أو نجاح إذا تجاهل

الوالد مثلاً رغبات واحتياجات الطفل، وحاول ببساطة أن يشكله وفق فكرة صلبة صارمة يمتلكها عما يجب أن يكون عليه الطفل.

هذا هو السبب الذي جعلنا نبدأ هذا الفصل بتعليم القارئ القدرة على أن يشعر كيف يبدو الأمر إذا كان في موقع طفله. ومع شعورك أنت الإضافي ومعرفتك كيف يكون الأمر عندما تكون في موقع هذا الطفل، سيمكنك في كثير من المواقف أن تأتي بحلول مفيدة للمشكلات. ومع معرفة عالم أطفالنا واحترامنا له، يمكننا مساعدتهم على تعلم استجابات وسلوكيات من شأنها أن تساعدهم في أن يعيشوا حياة سعيدة ومرضية.

كل ما سبق ما هو إلا عينة صغيرة للغاية توضح كيف أن طرق ومبادئ البرمجة اللغوية العصبية يمكن استخدامها لمساعدة الأطفال على النمو بشكل يجعلهم يصبحون كباراً سعداء، يتمتعون بالقدرة والكفاءة، ويتحملون المسئولية.

١٠ تأكيد ذاتك باحترام

هناك مزحة قديمة عن رجل عجوز ذهب إلى طبيبه ذات يوم شاكياً من انتظام حركة أمعائه بشكل يجعله راغباً في دخول الحمام في تمام الثامنة والنصف من صباح كل يوم. بدت الدهشة على الطبيب ورد قائلاً: "العديد من المرضى كبار السن يكونون في غاية السعادة إذا انتظمت حركة أمعائهم ومواعيد ذهابهم إلى الحمام. كيف إذن تكون هذه مشكلة بالنسبة لك؟". وأجاب السيد العجوز: "حسناً، المشكلة هي أنني لا أستيقظ أبداً قبل التاسعة والنصف".

ورغم أن هذه القصة هي مجرد مزحة، إلا أنها تمثل أيضاً مثالاً على ما يسمى "إعادة صياغة السياق": بمعنى أن السلوك الذي يعد ملائماً في سياق معين يصبح مشكلة في سياق آخر مختلف (والعكس أيضاً صحيح). إننا نرغب في توضيح نقطتين بواسطة هذه القصة. النقطة الأولى هي السرعة التي استخدمها عقلك في إعادة تقييم موقف الرجل العجوز عندما قرأت بشأن عدم استيقاظه أبداً قبل التاسعة والنصف. عندما فهمت هذه الكلمات، تغيرت صورتك الداخلية لموقفه تماماً وعلى الفور؛ لقد رأيتها بشكل مختلف.

والنقطة الأخرى هي أن المزحة -والتغير في مفاهيمك- تنبع من افتراض مسبق. إن حقيقة أن الرجل يستيقظ في التاسعة والنصف أو بعد ذلك تحتوي على افتراض مسبق يقول إنه يكون لا يزال في الفراش في الثامنة والنصف، رغم أنه لم يذكر أي شيء فعلياً حول بقاء الرجل في الفراش في هذا الوقت. يمكن استخدام الافتراضات المسبقة بطرق مشابهة لمساعدة الناس على رؤية مواقف المشكلات بشكل مختلف. ورغم أنه قد يبدو أنني ببساطة "أتحدث" فحسب إلى العملاء المذكورين في هذا الفصل، إلا أن ما أقوله موجه دائماً نحو تغيير الافتراضات المسبقة التي تصنع المشكلة التي يبحثون عن المساعدة في حلها.

الحصول على زيادة في الراتب

كانت "كلير" دكتورة الاستشارة النفسية، تعمل في كلية طب كبرى في مدينة كبيرة، مع العمل في الممارسة الخاصة للطب النفسي من ناحية أخرى. كانت قد أسست عيادة بالكلية لعلاج المشكلات النفسية، واستمرت في إدارة الأعمال الناجحة للعيادة. وجدت عملها مرضياً ومشبعاً، واكتنفها شعور قوي بأنها تحقق إسهاماً كبيراً ومهماً. ومع ذلك، فإنها لم تكن قادرة على إقناع رئيسها بمنحها نوعاً من المكافآت المالية التي رأت الآخرين من حولها يحصلون عليها.

كانت "كلير" مشاركة في أحد "تدريبات الممارسين على البرمجة اللغوية العصبية" عندما طلبت المساعدة في تحسين هذا الموقف. قالت: "أرغب في أن أكون قادرة على التعامل مع الرؤساء -وخاصة الذكور منهم- عند مناقشة مسائل الزيادة في الراتب". طلبت "كلير" هذا وصوتها يحمل لهجة تساؤل. لقد كان من الواضح أنها تشعر بالشك العميق وعدم اليقين بشأن عمل هذا الشيء.

وأوضحت "كلير" قائلة: "لقد طلبت زيادات من قبل، ولكنني لم أشعر بمشاعر طيبة حيال عمل ذلك، ولم أحقق نجاحاً. لقد حدث هذا مراراً مع سلسلة متعاقبة من الرؤساء. وفي كل مرة طلبت فيها زيادة، كنت أفشل، وفي كل مرة كنت أشعر أنني أسوأ حالاً بقليل".

وبينما كنت أجمع مزيداً من المعلومات عن مشكلتها، علمت أن "كلير" كانت تبدأ في الشعور بالهزيمة والإحباط حتى قبل أن تدخل فعلياً إلى مكتب رئيسها بوقت طويل: "لقد تم توظيف شخص آخر بعد ثلاث سنوات من عملي هناك يمتلك نفس الخلفيات التدريبية التي أمتلكها، ولقد بدأ براتب يفوق راتبي بـ ٢٠٠٠٠ دولار سنوياً. إنه لا يحمل العبء الذي أحمله، ومع ذلك فإنه يحظى بمزيد من الفوائد والميزات: مزيد من الإجازات، ومزيد من السفريات، وغير ذلك. وفي المرة الأخيرة التي ذهبت فيها للمطالبة بزيادة الراتب، بدا الموقف وكأنه معد مسبقاً. كل شيء كان مكدساً ضدي قبل حتى أن أدخل". (بينما كانت تقول هذا، كانت تعطي سلسلة من الإشارات إلى ناحية اليمين).

قلت: "إذن هل أنت تصنعين في عقلك صوراً لجميع الأشياء التي تتكدس ضدك قبل أن تدخلي إلى مكتب الرئيس؟".

وأكدت "كلير": "نعم".

وعندما سألت مزيداً من الأسئلة، علمت أن لدى "كلير" صفاً طويلاً من الصور الذهنية المعبرة عن تكدس الأشياء ضدها. وكلما كانت الصور التي لديها أكثر، شعرت بمشاعر سيئة

أعمق. كان من المنطقي والمفهوم أن قيامها بهذا قبل الدخول إلى مكتب الرئيس يجعل "كلير" تشعر أنها محكوم عليها بالفشل مسبقاً حتى قبل أن تطلب الزيادة، ويجعل عرضها لمقومات طلبها يبدو مترددا وغير مقنع.

إن الشخص الذي يشعر بأنه محكوم عليه بالفشل يتصرف بشكل انفعالي -غير لفظي- مختلف تماماً عن شخص آخر يبدأ بمزيد من التفاؤل. إذا ذهب شخص ما إلى مكتب رئيسه متوقعاً الرفض والخذلان، فإن هذا يسهل على الرئيس كثيراً أن يخذله بالفعل ويرفض ما جاء يطالب به.

نفس الشيء يحدث في مناحٍ أخرى من مناحي الحياة. تخيل شخصين يطلبان منك – كل على حدة– أن تذهب معهما إلى مشاهدة عرض سينمائي. الشخص الأول يطلب ذلك بشكل اعتذاري ويخفض رأسه نحو الأرض، كما لو كان ينتظر منك الرفض، وربما كان يظن أيضاً أنه لا يستحق منك القبول. هل يجعلك هذا تفكر في شيء آخر تفعله سوى الرفض؟ وتخيل الآخر يطلب منك الذهاب معه إلى نفس الفيلم، ولكنه يقدم الفكرة على أنها شيء جذاب. وهذا الشخص الآخر ينظر لك نظرة مشرقة مشجعة، ومن الواضح أنه يعتقد أن الفكرة جذابة وجميلة للغاية. أيهما يجعلك راغباً في الذهاب إلى السينما معه؟

حاولت أن أعرف المزيد عما اعتبرته "كلير" أشياء مكدسة ضدها. ولقد عرفت أن الشخص الذي يملك نفس مستوى تدريب "كلير" ويعمل مقابل راتب أعلى بكثير كان على علاقة حميمة مع الرئيس. كان يصطحب الرئيس إلى العشاء بالخارج، ويقص عليه النكات، ويدعوه إلى منزله بشكل متكرر. وكانت كل هذه أشياء اعتبرتها "كلير" غير ملائمة أو أخلاقية بالنسبة لها.

وبالإضافة إلى ذلك، قالت "كلير" إن الموظف المالي كان يمنح رئيسها معلومات غير صحيحة عن الوضع المالي: "في المرة الأخيرة التي طلبت فيها زيادة، قال رئيسي: "كم أحب أن أمنحك زيادة ضخمة، إنك تستحقينها. ولكن الموظف المالي يقول إننا لا نملك حتى ما يكفي لدفع فواتير الهاتف لهذا الشهر". بعد ذلك ذهبت إلى رئيس المحاسبين لدينا وسألته، فقال لي إن لدينا ٢٦٠٠٠٠ دولار آخذة في الزيادة!".

قلت: "وما الذي منعك من أن تعودي إلى الرئيس وتقولين له: "أوه، لقد اكتشفت لتوي أن لدينا ٢٦٠٠٠٠ دولار. كم تبلغ فواتير الهاتف على أي حال؟!". ضحكت "كلير" وباقي أفراد مجموعة التدريب.

أجابت: "لقد حدث هذا قبل أن آتي إلى هذه الدورة مباشرة، لذا لم أتمكن بعد من عمل أي شيء".

واصلت "كلير" حديثها لتشرح المزيد عن المشاعر السيئة التي تكابدها عندما كانت تذهب لطلب زيادة في الراتب: "هناك تاريخ سيئ طويل. إن لدي تاريخاً طويلاً بالفعل من المعاملة كمواطنة من الدرجة الثانية من قبل جميع رؤسائي على مر السنوات. عندما بدأت العمل هناك، كنت أسجل مواعيد الحضور والانصراف في ساعة دوام. وفي نهاية العام، كانوا يدينون لي بثلاثة أشهر من العمل الإضافي. ولكنهم حرموني من ذلك، وقالوا لي: "كلا، إننا لن نعطيك هذا المبلغ، ولكننا لن نقيدك بعد الآن بتسجيل المواعيد في ساعة الدوام بدون تعويض مالي".

الآن كنت قد عرفت ما يكفي عن النماذج الموجودة في عقل "كلير" بما يجعلني قادراً على مساعدتها على التفكير في هذه النماذج بشكل مختلف، بحيث تستطيع أن تشعر بالمزيد من الثقة في ذاتها والتقدير لها.

"كلير، لقد حدثت هذه الأمور كثيراً في الماضي. وكما ترين، فإن ما لديك ليس مثالاً واحداً، ولكن الكثير من الأمثلة". قلت هذا بحماس، كما لو كان هذا شيئاً رائعاً لإثارة فضولها لأن تعرف كيف يكون هذا شيئاً رائعاً. وأردفت قائلاً: "السؤال هو، كيف يمكن أن تتعاملي مع كل هذه الأمثلة"، وبينما كنت أقول هذا كنت أشير إلى الموقع الذي رأت فيه كل نماذجها، وتابعت: "وتعتقدين أن كل هذا التاريخ كان في غير صالحك أثناء عملية التفاوض، بدلاً من أن تفكري بطريقة: "ماذا، إنني لا أملك مثالاً واحداً فحسب، ولكن لدي الكثير من البيانات والأدلة التي تدعمني للحصول على ما أطلبه"، وتحصلي من هذا على شعور بالقوة والقدرة؟". ورغم أنني قلت كل هذا في صيغة سؤال، إلا أن هدفي كان هو حمل "كلير" على أن تبدأ في التفكير في كل هذا الماضي "السلبي" في ضوء جديد ومن منظور جديد. والأساس هو أن أقترح عليها أن تعتبر هذا الماضي يشكل دعماً لها. وبينما كنت أتحدث، كنت أراقب "كلير" بعناية لأعرف ما إذا كان هذا يناسبها أم لا.

بدأت "كلير" في الابتسام بينما كنت أتحدث. لقد كانت تفكر في نفس النماذج التي جعلتها تشعر بالانهزام والإحباط منذ لحظات، ولكنها الآن بدت قوية. كان من الواضح أنها تغير معنى هذه الأحداث الماضية في عقلها، ثم قالت بابتسامة عريضة: "تلك فكرة رائعة".

"نعم، حقاً، إنها كذلك. لأنهم إذا كانوا قد تعاملوا معك بغير عدل لمرة واحدة فقط، كان بوسعهم التبرير والاعتذار بأن يقولوا: "كان ذلك بسبب هذا". ولكن مع كل هذه النماذج، ماذا عساهم يقولون؟".

سمحت "كلير" لهذا المنظور أن يتعمق أكثر وأكثر، وبدت أكثر هدوءاً وثقة، وقالت: "نعم ... أشكرك!".

أخذت في الشرح للمجموعة: "لقد ظنت "كلير" أن كل هذه النماذج كانت سبباً في أن يتملكها شعور باليأس، بدلاً من أن تدرك طريقة مساعدة هذه الأمثلة لها ودعمها لطلب الزيادة في الراتب وأنها أسباب تدعو للتفاؤل عند الذهاب لطلب ما تريد". ورغم أنني كنت أتحدث إلى المجموعة، إلا أن الصوت ينتقل في كل الاتجاهات، وكان هدفي في الواقع هو ترسيخ هذا المعنى الجديد عند "كلير". لقد تحدثت عن المشكلة باعتبار أنها كانت في الماضي، ودعمت وأكدت بطريقة غير مباشرة طريقة تفكيرها الجديدة.

كانت "كلير" الآن تضحك في خفوت، وقالت: "أشكرك. أستطيع الآن بالفعل رؤية المذكرة التي سأكتبها".

بدت حالة "كلير" الشعورية جيدة. ولكن ماذا سيحدث إذا ذهبت "كلير" وهي تشعر بالثقة وطلبت الزيادة، ومع ذلك لم تنل إلا الرفض؟ هل ستشعر بالدمار؟ قد يحدث الرفض بالفعل، ولقد أردت أن أتأكد من امتلاك "كلير" طريقة إيجابية للتعامل مع كل الاحتمالات. لقد فعلت هذا بشكل مبدئي بالتحدث إلى المجموعة وملاحظة استجابات "كلير" الانفعالية عن قرب للتأكد من أنها كانت تستجيب بإيجابية.

"إننا نرغب في إعداد "كلير" لأي شيء وكل شيء، أليس كذلك؟ عندما أدخل في عملية تفاوض، فإنني أحب أن أعرف ما هي النتيجة النهائية بالنسبة لي، وأن تكون لدي بدائل إيجابية. وبهذه الطريقة لا يتم الضغط علي لقبول اتفاق ليس في صالحي. إنني أحب أن أتأكد من أنه مهما كانت النتائج، فإن لدي خيارات وبدائل جيدة، وأنني سأكون بخير حال".

أول شيء أردت التأكد منه هو أن "كلير" ستستخدم قوتها المكتشفة حديثاً بطريقة إيجابية. وتابعت حديثي: "عندما أذهب للمطالبة بشيء، فإنني أرغب في عرض ما لدي من بيانات ومعلومات بشكل إيجابي حقاً بحيث أكسب تحالف الشخص الذي أتحدث معه. في موقف كهذا، ربما أقول: إنني أدعم المؤسسة حقاً، وأحب العمل هنا، وأعتقد أن هذه الأشياء لم تدُر بخاطرك من قبل ولم تنتبه إليها. من المهم بالنسبة لي، وأعرف أنه من المهم بالنسبة لك، أن تجعل الموظفين الذين يعملون في المؤسسة يفعلون هذا بانسجام ورغبة. إنني أرغب في مواصلة العطاء بنفس الطريقة التي فعلت بها هذا طوال تلك السنين، ولهذا فإنني أثير هذا الموضوع. ومن المهم بالنسبة لي تسوية هذا الأمر بشكل عادل لي ولك".

"هذا الأسلوب يزيد بشدة من احتمالات الحصول على استجابة إيجابية، على عكس ما إذا بدأت في اللوم والتذمر: "كان ينبغي أن تفعل شيئاً حيال هذا منذ وقت طويل مضى"، فعند ذلك تنخفض بشدة احتمالات حصولي على ما أريد. ولكن إذا خاطبت النوايا الحسنة

للطرف الآخر، وشرحت كيف أن طلبي سوف يفيد المؤسسة، فإنني على الأرجح سوف أحقق النجاح". وكانت "كلير" أثناء حديثي تومئ برأسها إيجاباً.

لقد قلت كل هذا لأتأكد من أن "كلير" تعرف كيف تطرح قضيتها بطريقة تشجع على الوصول إلى اتفاق، وتمنحها بدائل إذا لم يحدث هذا. وعن طريق الحث بضمير المتكلم ووصف تجربة شخصية بدلاً من إخبار "كلير" بما يجب أن تفعل، سهلت عليها انتقاء الأجزاء التي تجدها مفيدة لها من حديثي وترك الباقي.

وبعد ذلك أردت أن أتأكد من أنه ستكون لديها خطة حتى إذا قوبلت بالرفض مرة أخرى. "ومع هذا، فحتى عندما أقوم بعمل جيد بحق في هذا الأمر، فإنني ما زلت لا أضمن أن الطرف الآخر سيتعامل معي بمنطقية وعدالة. قد يقول الرئيس: "حسناً، لست أظن هذا"، ولا يدرك القيمة التي كنت أصنعها بمشاركتي، حتى وإن كنت أنا محقاً بشأن هذه القيمة. إذا حدث هذا، فإنني أرغب في أن يكون لدي إجراء أتخذه فيما بعد، بحيث أكون بخير حال مهما كان رد الفعل".

"أحد الخيارات هو تجميع معلومات معينة بشأن ما ينبغي عليها عمله للحصول على الزيادة. قد تقول "كلير" مثلاً: انظر، هناك بعض الأمور التي تبدو مهمة بالنسبة لي إلى حد أفخر به، ويجعلني آتي إلى هنا. إنني لست أدري إلى أي حد تقدر ما كنت أقوم به من عمل. ولكنني أعرف كيف يبدو هذا العمل بالنسبة لي، وأريدك أن تتفهم هذا. وإذا لم تكن تقدر هذا العمل بقدر ما أفعل أنا، فإنني أرغب في أن أعرف بالضبط ما الذي سأحتاج إلى عمله من أجلك لتقدر عملي بقدر ما أفعل أنا؟ ما الذي سأحتاج إلى عمله لأحصل على تلك الزيادة؟".

من المحتمل أنه برغم أن "كلير" تعتقد أنها تقدم إسهاماً رائعاً. إلا أن رئيسها ربما يعلم أن أداءها، بطريقة ما، لا يفي بمعايير منح الزيادة الخاصة به. لقد أردت أن أتأكد من أن "كلير" تعرف كيف تكتشف الدليل الذي يريده رئيسها على استحقاقها للزيادة. وبعد ذلك يمكنها أن تقرر ما إذا كان الأمر يستحق منها أن تحاول الوفاء بهذه المعايير أم لا. واصلت "كلير" الإيماء برأسها بينما كنت أناقش هذه البدائل. وكان من الواضح أنها معتادة على جمع هذا النوع من المعلومات.

قلت: "إذن يا "كلير" ماذا لو قال الرئيس: "إني آسف، لا أظن حقاً أنك تستحقين الزيادة"، هل لديك بالفعل بدائل أخرى؟".

قالت "كلير": "نعم، أحد الخيارات هو إعطاء العمل المستقل المزيد من وقتي". وبعد ذلك ذكرت خياراتها الأخرى، التي كان من بينها العمل في المستشفى بنظام نصف الوقت، وتوسيع نشاط عملها الخاص المستقل.

"وعندما تفكرين في هذه البدائل، هل تبدو لك أكثر جاذبية في حالة رفض رئيسك منحك الزيادة؟".

"نعم، إنها أكثر جاذبية".

إن معظمنا أحياناً يتسبب لنفسه في الشعور بمشاعر سيئة عن طريق المقارنة بين ما نعتقد أنه يجب على الآخرين أن يفعلوه وبين ما يفعلونه بالفعل. وحيث إننا لا نملك تحكماً مباشراً فيما يفعله الآخرون، فإن هذا يضعنا في موضع من لا حيلة له. إنني أعد الأمر حتى تقوم "كلير" بعقد مقارنة من نوع مختلف: إنها ستشعر بمزيد من القوة عندما تفكر في خيارها الأكثر جاذبية، وليس عندما تفكر فيما إذا كان رئيسها يفعل الشيء الصحيح أم لا.

بعد ذلك أردت أن أعرف ما إذا كانت هناك أي نقاط غائبة عن "كلير"، لذا طلبت منها أن تجري اختباراً بشكل أكثر اكتمالاً في خيالها. "كلير، أريدك أن تتخيلي بدء هذا التفاعل مع رئيسك. كيف ستعدين لهذا الأمر؟ هل ستطلبين عقد اجتماع معه أو شيئاً من هذا القبيل؟".

"نعم، وسوف أكتب مذكرة أدون فيها جميع الإسهامات التي قدمتها وأقدمها للإدارة وتاريخي هناك، وأتقدم بطلب المساواة".

"وإلى أي مدى ستشعرين بالارتياح والهدوء وسعة الحيلة بينما تفعلين ذلك؟".

"أفضل. ولكن الشيء الذي لا يزال يعترض طريقي هو أن الموظف المالي الذي قدم المعلومات المضللة كان يمكر ويخدع منذ سنوات، وقد لا أعلم جميع المعلومات إلا في وقت لاحق".

"ولقد رأيت هذا على أنه قيد يقيدك؟" ومرة أخرى، أتعامل مع هذا على أنه وجهة نظر "كلير" حتى هذه اللحظة، وليس على أنه حقيقة. هذا سيسهل على "كلير" تبني وجهة نظر أكثر فائدة وإيجابية في لحظة واحدة.

"نعم، لأنني لم أعرف بعد جميع المعلومات في الوقت الذي سأتحدث فيه إلى الرئيس. فاتورة الهاتف تلك، على سبيل المثال. إنني لم أعلم بما فعله الموظف المالي إلا في وقت متأخر".

"والآن كيف يمكنك الاستفادة من هذا لصالحك؟ أعني حقيقة أن الوظف المالي كان يمارس الخداع من قبل؟". لقد شجعت "كلير" لتعثر بنفسها على طريقة لاستغلال ما حدث في الماضي لدعمها، وليس التفكير فيه باعتباره عائقاً في طريقها.

"أعتقد أنني سوف أذهب إليه وأتحدث معه عن الماضي، وأعطيه هذا المثال الخاص بفاتورة الهاتف. إذا قلت هذا بوضوح وصراحة، أعتقد أنه سيكون أمراً طيباً، لأنه سوف يحط من مصداقية الموظف المالي. وإذا قال الوظف المالي شيئاً آخر، فإنه سيكون شيئاً مشكوكاً في صحته بسبب ماضي المكر والخداع الذي لديه". كانت "كلير" تتحدث الآن بوضوح وقوة داخليين جيدين.

قلت: "إذا فكرت "كلير" أنها لا تستطيع التحدث في هذه الأمور، فإنها بذلك كانت ستضع على نفسها قيداً لا داعي له. وبعد ذلك كانت ستضطر إلى الشعور بمشاعر سيئة. ولكن هذا ليس قيداً بالنسبة لها، لأنها لم تتعرض للخداع". (تضحك كلير). "إنها تضع أوراقها على المائدة، ومستعدة للتحدث عن أي شيء. أليس كذلك يا "كلير"؟".

"بالتأكيد! أشكرك".

"والآن، بمَ تشعرين عندما تفكرين في الذهاب إلى هناك والاستعداد لوضع جميع الأمور على المائدة؟ ...".

"شعور طيب. شعور طيب بحق".

"والآن لم يعد من المكن أن تخسر "كلير"؛ فلقد حصلت على الكثير من المعلومات. إنها تعرف الشيء الذي تظن أنه عدل، وتعرف ما تريد، وإذا لم تستطع حمل الرئيس على تفهم ذلك، فإن لديها بدائل أفضل. لماذا حتى ترغب مجرد رغبة في البقاء مع الإدارة إذا كانوا غير مستعدين للاعتراف بقدراتها ومهاراتها بالشكل الذي تستحقه؟ إن هذا يصبح خياراً أقل جاذبية. إن معرفتها بأن لديها بدائل جذابة لأي احتمال تمنحها الثقة والطمأنينة التي تحتاجها لتكون مقنعة".

أضافت "كلير" بثقة: "هذا صحيح".

ما فعلته الآن هو أن قمت بتجميع كل التغيرات الصغيرة في المنظور والتي كنت أصنعها طوال الجلسة، لكي أكون على يقين من اتحادها كحزمة واحدة كاملة في عقل "كلير".

النتائج

بعد ثمانية أشهر من هذه الجلسة، تحدثت إلى "كلير"، وبحماس روت لي ما يلي:

"لقد أفلح الأمر بحق. لقد حصلت على الزيادة دون أن أطلبها فعلياً! أتذكر، عندما كنا في مجموعة التدريب في كلورادو، كنا في فترة انتقالية، حيث تم تعيين رئيس جديد. وفي الشهر الأول بعد عودتي، كان هناك رئيسان خلال الفترة الانتقالية. لذا، فكرت قائلة في نفسي: "ليس هذا هو الوقت المناسب الذي أطلب فيه ما أريد". قمت بتخطيط كل ما كنت أنوي عمله. وبوعي فكرت في طلب موعد لمناقشة الأمر عندما تستقر الأمور، وشعرت بالارتياح الشديد تجاه هذا".

"وبعد ذلك وأثناء حديثي مع الرئيس الجديد في أحد الأيام حول موضوع آخر، وجدت نفسي أتحدث عن الزيادات في الرواتب. لم أخطط لذلك. لقد تحدثت في الأمر بسهولة وتلقائية، وقال لي: "نعم، بالطبع ستحصلين على زيادة". وكانت تلك هي الزيادة الأولى لي. وبعد ذلك حصلت على زيادة أخرى. وبعد ذلك، وفي ظرف مشابه تماماً، كنت أتحدث مع الرئيس عن أمر آخر، وقلت إنني أرغب في الحصول على ترقية إلى منصب أستاذ مساعد. قال لي: "سنفعل شيئاً حيال هذا الأمر بالطبع. إنك تستحقين ذلك، ومن السخيف أن تظلي كما أنت". لذا فسوف أحصل على هذه الترقية قريباً، ومعها ستكون هناك زيادة ثالثة".

"أعتقد أن الأمر مرتبط بالتغير الذي حدث فيما يتعلق بما أشعر به داخلياً تجاه موضوع تعاملي مع الرؤساء الذكور. قبل مساعدتك لي، كنت أشعر أنني لم أكن أستحق تماماً ما يستحقه الذكور، ولكن كل هذا تغير. هناك شيء يتعلق بالطاقة التي داخلي يقول: "إنني قادرة" و"إنني أستحق التعويض المناسب لجهودي"، وتلك الطاقة لاحظها الآخرون. إنني لم أتعجلها، ولكنني أعلم ما يمكنني عمله، وما أستحق الحصول عليه. إنني أترك قدراتي تنطلق، والآخرون يشعرون بذلك".

"على سبيل المثال، كنت أمارس بعض طرق البرمجة اللغوية العصبية لمساعدة طلاب الطب للتغلب على قلق الامتحانات حتى يستطيعوا الأداء بشكل أفضل في الامتحانات أمام اللجان. ومؤخراً، تعاملت مع طالبين كانا في غاية القلق عندما خاضا الامتحان الإقليمي الذي أخفقا فيه. لقد كانا يعلمان المادة العلمية لكنهما لم يستطيعا أداء الامتحان بشكل جيد لأن قلقهما كان بالغاً. عقدت معهما جلسة من جلسات البرمجة اللغوية العصبية لمساعدتهما في التغلب على القلق والرهبة من الامتحانات. وعندما ذهبا للامتحان على المستوى القومي -بعد يومين فحسب من فشلهما في امتحانات المستوى الإقليمي- كان أداؤهما جيداً، وحققا نسبتين قدرهما ٨٦ و ٨٩ بالمائة. ولقد عرف مدير التعليم لدينا بهذا، ولقد طلب مني التقدم بطلب للقيام بنفس العمل مع جميع طلابنا. وقال لي: وبالطبع سوف تحصلين على زيادة في الراتب مقابل القيام بذلك".

ما نستطيع تعلمه من هذا المثال

كان من الواضح أن "كلير" تمتلك الكفاءة والمقدرة لدعم إحساسها الجديد بما كانت تستحق. ولو لم يكن الأمر كذلك، فربما كانت قد فقدت وظيفتها بدلاً من الحصول على زيادات عديدة. أحياناً كان الناس يسألوننا: "ولكن كيف لي أن أعلم ما إذا كنت قادراً وسأحصل على الزيادة، أم أنني سأفقد عملي فحسب؟". للتحدث بشكل عملي، نقول إن هذا أمر عادة ما يمكن التعامل معه عن طريق إبعاد "مقدار" ما نستحقه عن المناقشة. إن التفكير بأسلوب "كم أستحق" يجعلني أضع نفسي في موضع فوق الآخرين، مما قد يجعلني أتصرف بعجرفة وقسوة؛ وهذا أمر ليس من المحتمل أن يستجيب له الآخرون بشكل جيد. إنني أعلم الكثير من الناس من أصحاب القدرة الهائلة، ويستحقون على الأرجح كسب مال أكثر بكثير مما يحصلون عليه. لقد كانت هناك أوقات اعتقدنا فيها أننا كنا "نستحق" كسب مال أكثر مما حصلنا عليه في مقابل عمل ما. ولكن حتى إذا كان هذا صحيحاً، فإنه لا يعني أن المال متاح لنأخذ ما نستحق، أو أن الآخرين سيقدرون قيمة العمل بنفس الطريقة التي نفعل بها نحن ذلك.

وبدلاً من محاولة أن أعرف "ما مقدار ما أستحق؟" من الأسهل كثيراً أن أسأل: "ما مقدار ما سيدفعه لي الطرف الآخر مقابل هذا؟". وبعد ذلك، يمكنني ببساطة التفكير في البدائل الأخرى المتاحة لي، وتحديد البديل الأكثر جاذبية. هذا يضعني في موضع المسيطر على الموقف، وليس موقف من يعتمد على الآخرين.

لقد كانت هناك أوقات عديدة اخترنا فيها خياراً كان أقل ربحاً لأنه يرضي معايير مهمة أخرى لدينا؛ لأننا مثلاً سنكون قادرين على تعلم شيء مهم ومثير من التجربة، أو لأنها ستساعد على إيجاد شيء ذي قيمة وفائدة للآخرين على مر الزمن، إلخ. حتى إذا كنت "أستحق" أكثر، فما لم يكن الطرف الآخر مستعداً لدفع هذا الأكثر، وكان هذا هو أفضل خيار يمكنني التفكير فيه، فمن الممكن إذن أن أشعر بالارتياح تجاه قبول ما هو متاح حتى يمكنني إيجاد بديل أفضل.

إن ما فعلته مع "كلير" كان في الواقع غاية في البساطة. لقد أوضحت كيف أن كل الأشياء التي كانت تجعلها تشعر بمشاعر سيئة من الممكن التفكير فيها بطرق تدعم طلبها. ولقد تأكدت أيضاً من أنها تستطيع عرض طلبها بطريقة إيجابية تجعل احتمال تلقيها استجابة جيدة احتمالاً أكبر. وأخيراً، تأكدت من أن لديها بدائل جيدة إذا تلقت استجابة سلبية غير منطقية، بحيث تشعر بمشاعر طيبة تجاه خياراتها بغض النظر عما يحدث.

على مدار سنوات عديدة، كان هذا ما كنا نفعله دائماً في تعاملنا مع الناس: العثور على طرق للاستفادة من الماضي لصالحنا، وتعديل السلوك الحالي بحيث تزداد احتمالات كونه سلوكاً ناجحاً، وإيجاد بدائل إيجابية لجميع الاحتمالات المستقبلية.

جميعنا نمر بأوقات تبدو الأمور فيها وكأنها تتكدس ضدنا. ومع هذا، فإن ذلك كثيراً ما يكون صحيحاً من منظور واحد فحسب. والنظر إلى الأمور بطريقة أخرى غالباً ما يتيح لنا الاستفادة من نفس الأحداث بطريقة إيجابية.

وكثيراً ما يقول الناس لبعضهم نصيحة "النظر إلى الجانب المشرق"، ولكن هذا النوع من النصح عادة ما يكون غير فعال لأنه لا يغير مفاهيمنا. قد يكون من المزعج أن تتلقى نصيحة بالنظر إلى الجانب المشرق، بينما لا تستطيع أصلاً رؤيته، أو عندما لا يبدو لنا حقيقياً. مهارات البرمجة اللغوية العصبية جعلت من الممكن الاستفادة بشكل محترم من طريقة تفكير "كلير"، وتقييمها الانفعالي العاطفي، لجعل هذا الجانب المشرق جانباً حقيقياً أكثر بالنسبة لـ "كلير" من الطريقة التي كانت تنظر بها إلى الأمر. وبمجرد حدوث هذا، أصبح هذا المنظور الجديد جزءاً تلقائياً من تفكيرها وتصرفاتها.

الزوج السابق وزوجته

جاءت إلي "روكسان" في حاجة ملحة للعثور على طريقة أفضل للتعامل مع زوجها السابق "رون"، وزوجته الجديدة "سارة". كانت "روكسان" و"رون" يكفلان بالاشتراك معاً أطفالهما الثلاثة. ورغم أن الاتفاق على مسألة رعاية الأطفال بدا واضحاً لا لبس فيه على الورق، إلا أنه كان أبعد ما يكون عن الوضوح أثناء تنفيذه فعلياً. لقد امتلأت السنتان اللتان تلتا زواج "رون" بالغضب، والضغينة، والكلمات الحادة الجارحة، والتعاسة على كافة المستويات والجوانب. حاولت "روكسان" أن تكون منطقية وعقلانية إلى أقصى حد في كل خطوة وتصرف منذ حدث الطلاق منذ أربع سنوات، وذلك لتتلقى معاملة عادلة بالمقابل. وكان مفهوم "روكسان" هو أن هذا لا يفلح، وأن أي شيء آخر لم يكن ليفلح. كانت "روكسان" تعتقد أنها تحصل دائماً وباستمرار على الجانب السيئ من كل اتفاق، وكانت في غاية الغضب تجاه ذلك.

عندما تحدثت كان من الواضح أنها في غاية الغضب والضيق بشأن تاريخها الطويل من عدم نجاح أي شيء، وخاصة تجاه حدث وقع مؤخراً عندما قامت "سارة" -زوجة "رون" الجديدة- بشكل متعسف بإصدار بعض القيود على تعاملات "روكسان" مع أطفالها الثلاثة. كان من السهل أن ننجذب إلى مناقشة المشكلات العائلية في هذا الموقف. ومع ذلك، فبينما

كانت "روكسان" تتحدث، بدأت في التفكير في كيفية مساعدتي لها على رؤية الموقف بشكل مختلف.

قالت "روكسان": "لست أرغب في أن أشعر بالغضب عندما تقوم "سارة" أو "رون" بعمل أشياء أو تصرفات غير معقولة".

ولأن "روكسان" كانت في هذه الحالة من الاهتياج العاطفي المؤقت تجاه ما فعله "رون" و"سارة"، فإن مشاعرها صعبت عليها التعامل معهما بفعالية. وحتى إذا كان "رون" و"سارة" أكثر شخصين غير منطقيين أو عقلانيين في هذا العالم، فإن "روكسان" كانت ستصبح أفضل حالاً بكثير لو أنها كانت تملك وسيلة لتشعر بسعة الحيلة والقدرة، وتتأكد من أن احتياجاتها وأهدافها الشخصية يتم تلبيتها بأي طريقة.

لا أحد منا يستطيع السيطرة بشكل كامل على ما يفعله الآخرون، ونحن جميعاً نواجه "مواقف صعبة" تبدو فيها الأمور مكدسة ضدنا. يمكن أن نشعر بالغضب، أو الاكتئاب، أو الضيق لأن كل "الأمور ضدنا"، أو يمكننا العثور على طرق للحصول على ما نريد حتى عندما يكون الآخرون غير عقلانيين. من الأفضل كثيراً أن نشعر بالقوة عندما نرى ما يمكننا السيطرة عليه، ونستخدمه للحصول على ما نريد، بدلاً من أن نشعر بالعجز تجاه ما لا نستطيع السيطرة عليه. إنني أساعد الناس -متى أمكن ذلك- في العثور على هذه الطرق.

كنت أشعر بالسعادة لأن "روكسان" كانت تركز بالفعل على امتلاك مزيد من الخيارات تجاه استجابتها الانفعالية. بداية سألتها: "ما الهدف الإيجابي من الشعور بالغضب؟".

أجابت: "حسناً، إنني بحاجة إلى مساعدة أطفالي على النمو والتعلم. وأشعر بالغضب عندما يتدخل في ذلك "رون" و"سارة". أعتقد أن الغرض الإيجابي هو التأكد من إمكانية تنفيذ الخطط. بعبارة أخرى، القدرة على العمل".

سألتها: "إذن فلقد اعتقدت أن "تنفيذ الخطط"، و"القدرة على العمل"، هما نفس الشيء؟". كنت أتمنى أنني بوضع هذا الافتراض غير المؤكد الذي افترضته "روكسان" تحت الاختبار، أستطيع مساعدتها على رؤية الأمور بشكل مختلف. أردتها أن تعرف أن القدرة على العمل تظل ممكنة حتى إذا حدث تدخل في خطة معينة. "الخطط" و"القدرة على العمل" هما شيئان منفصلان. ومع ذلك، فإن "روكسان" لم تستجب لهذه الفكرة، لذا جربت شيئاً آخر.

سألت روكسان: "كيف يتيح لك عدم القدرة على تنفيذ الخطط العمل بشكل أفضل؟". بدت عليها أمارات حيرة بالغة، وكان علي تكرار السؤال عدة مرات لحملها على الإجابة

عليه. لقد كانت حيرتها ناتجة عن طلبي منها أن توجد دليلاً على اعتقاد مناقض للاعتقاد الذي تعتنقه. لقد كانت تشعر بغضب خارج عن السيطرة لأنها ظنت أن تدخل "رون" و"سارة" في خططها كان قيداً ضخماً بالنسبة لها. كنت أسألها كيف أن هذا التدخل ساعدها على العمل، بدلاً من أن أسألها كيف كان يقيدها.

وأخيراً أجابت "روكسان" بتأمل: "أعتقد أنه كان يثير قدراتي الإبداعية".

سألتها، برغبة في تضخيم شعورها بهذا المنظور الجديد: "كيف يثير هذا قدراتك الإبداعية؟".

قالت: "في أي وقت كنت أواجه فيه مشكلة وأستمر، وأتعامل معها، كان هذا يثير قدراتي الإبداعية. أظن أن هذا يحدث دائماً". كان مظهرها وصوتها يبدوان أكثر إيجابية بكثير عما كانا عليه منذ لحظات قليلة.

قلت مؤكداً على تعليقها: "إذن، فإن هذا يحدث دائماً".

قالت "روكسان" بمزيد من القوة في صوتها: "نعم، إنني أشعر بتحسن كبير الآن".

قد يبدو أن هذا هو مجرد تلاعب بالألفاظ، لكنه ليس كذلك. لقد كان شعور "روكسان" يتغير بينما كانت تتبنى اعتقاداً جديداً. وأردت إضافة مزيد من التأكيد على هذا الاعتقاد الجديد، عن طريق إيجاد طرق أخرى يتم بها دعم استجابتها الإبداعية بواسطة معتقداتها وقيمها.

قلت: "كيف تظنين أن إظهارك لهذه الاستجابة الإبداعية الجديدة سيكون ذا قيمة، ويتعلم منه أطفالك؟ ... على سبيل المثال، ستكون استجابتك بهذه الطريقة نموذجاً يقتدي به أطفالك فيما يخص كيفية الاستجابة داخلياً بشكل جيد، حتى عندما يكون الآخرون غير منطقيين أو عقلانيين. إن هذا شيء سيدوم معهم مع مرور الوقت. حتى إذا لم تكوني قادرة على تنفيذ خططك مع أطفالك في الوقت الراهن، فستكون هناك فوائد مع مرور الوقت. وحتى عندما يكون هناك إزعاج ظاهري، يمكنك امتلاك شعور أساسي ضمني بأن هذا هو ما يغرس شيئاً إيجابياً داخل أولادك على مر الزمن". ولأن "روكسان" كانت قلقة ومهتمة بنمو وتطور أطفالها، كنت أساعدها على إيجاد شعور لديها بكيفية قدرتها على الاستفادة من أي شيء يفعله "رون" و"سارة" في ترك أثر طيب إيجابي على أطفالها. اتفقت معي "روكسان"، وأخبرتني أنها كانت سعيدة بهذه الطريقة الجديدة في الفهم.

بدا لي التغير الذي أحدثته "روكسان" إلى حد ما أكثر عمقاً وسرعة من أن يصدق. وحيث إن استجابة "روكسان" الغاضبة السابقة كانت قوية للغاية، ومستمرة على مدار فترة

دامت لسنوات، أردت أن أجري اختباراً شاملاً لأرى ما إذا كانت هذه الصعوبة قد انتهت تماماً، أم أنه يجب القيام بالمزيد من العمل. سألتها: "إذن، عندما تفكرين في هذا الأمر الآن، هل تجدين أن هناك أي شيء يمكن أن يعوقك عن امتلاك القدرة والبراعة وسعة الحيلة؟".

أجابت "روكسان" بتفكر: "لدي شيء من الشك، أو الذعر. لدي شك ضئيل مزعج: ماذا لو لم أستطع النجاة هذه المرة؟".

قلت: "آه، إذن فإنك ستموتين لأن شخصاً ما لن يتعامل معك بشكل منطقي معقول، هاه؟". لقد قالت "روكسان" عبارة متطرفة، لذا قمت بتضخيمها والمبالغة فيها لمساعدتها على أن تدرك مدى سخافة عبارتها.

ضحكت "روكسان" وقالت: "ليس بالضبط"، ثم أوضحت قائلة بلهجة جادة: "ولكن هذا أشبه بكون العالم ينتهي".

قلت: "إذن فإنك لن تموتي، وإنما العالم بأسره فحسب هو الذي سينتهي؟". مرة أخرى، قمت بالمبالغة فيما قالته "روكسان" وأنا أغمز بعيني وصوتي. كنت أدعوها بذلك إلى ملاحظة مدى سخافة الشيء الذي تعامل معه جزء من ذاتها بجدية شديدة. ابتسمت "روكسان".

سألتها: "إذن، كيف يصيبك هذا الذعر؟".

أجابت: "أعتقد أنه ينبع من عدم اهتمامي بذاتي بشكل كاف". وقامت بوصف تجربتها في لعب كرة السلة. قالت: "أقول "معذرة" وأتنحى عن اللعبة حتى إذا كانت إحدى مهامي في اللعب. إنني لم أسمح لنفسي طوال حياتي بتلبية أية احتياجات لنفسي. لم أشعر بالأمان أبداً تجاه الدفاع عن حقوقي. الأمر كما لو أن أحدهم يريد مني شيئاً، ويجب علي أن أعطيه له".

كان من الواضح أننا اكتشفنا اعتقاداً مهماً خاطئاً ثانياً بحاجة إلى التغيير قبل أن تستطيع "روكسان" الحصول على ما أرادت.

وعندما سألتها: "هل تؤمنين بقيمة العدل؟"، أجابت: "نعم".

وحيث إن "العدالة" عادة ما تشتمل على المساواة والتبادلية، كان لدي الآن اعتقاد تعتنقه "روكسان" يمكن استخدامه في تغيير الاعتقاد الذي يمثل لها مشكلة.

قلت لها: "إذن، هل هذا ما تعتقدين أنه يجب على كل شخص آخر أن يؤمن به؟ أعني أنه إذا أراد أحدهم شيئاً منه، يجب عليه منحه إياه أياً كان؟ هل هذا ما تريدين لأطفالك الإيمان به؟".

قالت: "كلا".

كنت أحاول دحض اعتقادها وجعلها تتخلى عن التمسك به، عن طريق حملها على تطبيق معاييرها، التي تستخدمها مع نفسها بطريقة مساوية على الآخرين. غالباً ما يكون هذا مفيداً عندما تكون لدى الإنسان معايير لنفسه مختلفة عن معاييره للآخرين.

سألتها: "إذن ما الذي يجعلك متميزة إلى حد أنه لا بأس بهذا معك، ولكن ليس مع أي شخص آخر؟". وحيث إنها كانت تعتبر نفسها أدنى منزلة، قمت بعكس هذا الافتراض كما لو كانت هي تحصل على معاملة خاصة مميزة بهذه الطريقة، وأن هذا ليس عدلاً.

ضحكت "روكسان" وقالت: "لست أدري. جزء من نفسي يشعر بالقهر والإهانة تجاه ذلك".

سألتها: "وماذا لو أردت شيئاً من نفسك، هل يجب عليك إعطاء هذا الشيء لنفسك؟". الآن أقوم بتطبيق نفس الاعتقاد الذي يقول إنها "يجب أن تعطي شيئاً" بطريقة لم تستخدمها هي في التطبيق من قبل: الإعطاء لنفسها وليس للآخرين.

أجابت "روكسان": "أظن ذلك".

سألت: "ما الذي أردته من نفسك ويفترض أنه يجب عليك أن تعطيه لنفسك؟".

قالت: "مزيد من الاحترام؛ إن الحياة حق شرعي لي".

كان من الواضح أن "روكسان" تعلم ما كانت بحاجة إليه، لكنها ما زالت لا تعطيه حقاً لنفسها. علمت أنني لم أصل بعد إلى إحداث التغيير الذي أرغب فيه في مشاعرها، لأنني لم ألحظ أي تعبير شعوري انفعالي يشير إلى أنها إنسانة تحب نفسها. أدركت أنني بحاجة إلى تغيير أسلوبي من أجل العثور على شيء من شأنه أن يكون منطقياً وواضحاً تماماً بالنسبة لها، ومن ثم يغير شعورها بالفعل.

قلت: "في الواقع، إن منح الآخرين ما يريدون هو دليل جيد للغاية". وتوقفت لأرى تأثير قولي، ثم أردفت: "إن المسألة هي فهم المعنى الحقيقي للعطاء فحسب. أحياناً يخلط الناس بين ما يقول الآخرون إنهم يريدونه -أو يطلبونه في اللحظة الحالية- وبين ما يريدونه بحق: أي ما سيجعل حياتهم أفضل على مر الزمن"؛ ورغم أنني كنت بذلك أقر بصحة اعتقادها، فيما يخص مسألة العطاء، إلا أنني كنت أبدأ في إحداث تغير كبير في معنى "منح الآخرين ما يريدون".

"تعلمين كيف أن الأطفال أثناء نموهم يريدون ويطلبون أشياء كثيرة في اللحظة الحالية. إنهم يرغبون في الحلوى، أو في فرض طريقتهم الخاصة بشأن أمر ما. وتعلمين أنك إذا أعطيتهم دائماً ما يطلبون، فإن ذلك لن يفلح أو يفيد على المدى البعيد. إنهم لن يكبروا ليكونوا الشخص الذي يرغب أي شخص آخر في وجوده. وليس هذا ما يريدونه حقاً. ولن ينتهي بهم الحال إلى أن يعيشوا حياة طيبة، وهي الشيء الذي يريدونه حقاً".

"والشخص البالغ غير المنطقي لا يختلف عن الطفل غير المنطقي. إنك تعلمين كيف يكون الناس عندما يكبرون وهم يحصلون دائماً على ما يطلبونه. حيث إنهم لم يتعلموا أبداً كيف يضعون احتياجات الآخرين في الاعتبار، فإنهم ينتهون إلى أن يصبحوا عاجزين عن التفاهم، والتكيف مع الآخرين، ويعانون من مشكلات ضخمة في الحياة".

"نعم"، كانت "روكسان" تصغي إلي، وكان هذا منطقياً بالنسبة لها. لقد تغيرت تعبيراتها الانفعالية، ولكن كان بمقدوري معرفة أن هذا الاعتقاد الجديد لم يستقر ويترسخ بعد بأمان في نفسها.

"وبنفس الطريقة، إذا لم تأخذي مكانك في العالم، وتسعي أولاً نحو الوفاء باحتياجاتك، فإن هذا ما ستفعلينه مع من هم حولك؛ تجعلين منهم نوعاً من الأشخاص الذين يتوقعون من كل شخص أن يصنع كل شيء من أجلهم، ولا يعلمون كيف يحترمون أي شخص آخر سوى أنفسهم. وهذا لا يساعد أي إنسان. إن هذا هو آخر ما يحتاجون إليه على الإطلاق، خاصة إذا كانوا بالفعل يواجهون متاعب في وضع الآخرين في اعتبارهم".

لقد استخدمت أولاً مثال الأطفال لأنني أعرف أن أي أم ستفهم ما أعنيه. وبعد ذلك انتقلت إلى الكبار، وإلى الناس عموماً بحيث تستطيع "روكسان" الاستجابة بشكل مختلف مع أي شخص يقع في هذه الفئة، وليس فقط مع "رون" و"سارة".

"لذا فإن السعي وراء الوفاء باحتياجاتك ورغباتك الخاصة أولاً هو حقاً ما يريده الآخرون أكثر من أي شيء آخر"، هذا ما قلته لألخص لها الأمر، وأردفت: "وبغير ذلك، فإنهم بطريقة ما، لن يعيشوا حياة طيبة. وسوف يعني هذا أن يواجهوا المشكلات فيما بعد". كانت "روكسان" متفقة معي تماماً هذه المرة. كان جسدها كله يستجيب لهذه الطريقة الجديدة في التفكير بشأن مسألة منح الآخرين ما يريدونه بحق. لقد كانت هذه الطريقة تغوص بداخلها.

سألت "روكسان": "أين أيضاً سيصنع هذا الإدراك اختلافاً بالنسبة لك؟". وحقاً لم أهتم كيف أجابت عن سؤالي. وإنما كان هدفي هو حملها على أن تفترض استجابتها

الجديدة مسبقاً، وأن تطبقها بشكل أوسع في مواقف أخرى، لكي تترسخ طريقة تفكيرها الجديدة تماماً داخل نفسها.

النتائج

بعد حوالي ستة أسابيع، أخبرتنا "روكسان" كيف كانت الأمور تسير معها. قالت مازحة: "لقد صادفت فرصاً وافرة لاختبار ما تحقق من نتائج لما قمنا به! أصبحت أشعر بمشاعر مختلفة تماماً عندما كان أي من "سارة" أو "رون" يتصرف تصرفاً غير منطقي أو معقول. إنني تقريباً أضحك بيني وبين نفسي على الأمر. إن هذا مسل وممتع. إن الشعور بمشاعر مختلفة سهل علي كثيراً التعامل مع الأمور العملية، والسعي وراء ما أريده للأطفال".

وتابعت "روكسان" حديثها: "ولقد حدث أمر آخر مثير. لقد كنت، منذ كنت طفلة صغيرة، أعاني من كابوس متكرر. لم أكن أتذكر أبداً عندما أستيقظ ما يحدث فيه، ولكن كان ينتابني شعور يزداد سوءاً أكثر وأكثر، حتى أصل أخيراً إلى الاستيقاظ دائماً بشعور فظيع. وبعد أن حصلت على الطلاق، أصبحت أعاني المزيد من هذه الكوابيس. وبعد جلستي معك، كنت أشاهد ما بدا أنه نفس الحلم، إلا أن مشاعري تجاهه كانت طيبة. بطريقة ما، بدا الحلم هو نفس الحلم، إلا أنني كنت أشعر بالقدرة وسعة الحيلة، وأستيقظ بمشاعر طيبة تماماً". ولقد اعتبرت حلم "روكسان" المتغير بمثابة تأكيد من اللاوعي بأن تغييراً مهماً وعميقاً قد حدث.

وفي الشهور التالية، ظلت "روكسان" تواجه بعض الصعوبات في التعامل مع "رون" و"سارة"، وفي اتخاذ بعض القرارات الصعبة. ومع ذلك، فإنها اتخذت خطوة مهمة نحو بناء أساس أكثر ثباتاً ورسوخاً لنفسها. لقد جعلها تفكيرها في نفسها بشكل مختلف تشعر بأنها أكثر قدرة وسعة حيلة، وهذا الشعور سهل عليها التعامل مع الصعوبات.

وأنواع الأسئلة التي كنت أوجهها إلى "روكسان" هي جزء مهم من حقل البرمجة اللغوية العصبية. إن الاستفادة من اللغة بتلك الطرق المحددة يمكن أن يساعدنا على إحداث التغيرات في معتقداتنا بسرعة، وكسب وجهات نظر جديدة. عندما نرى الأمور بالفعل بشكل مختلف، كثيراً ما تتلاشى مشكلاتنا.

وتماماً كما نستطيع بسرعة وسهولة تغيير منظورنا تجاه الرجل الذي تحدثنا عنه في بداية هذا الفصل، نستطيع أيضاً بسرعة وسهولة تغيير منظورنا ومشاعرنا تجاه حياتنا. وهذه التغيرات لا تستلزم وقتاً أو ألماً. وإنما هي تتطلب فقط طريقة أخرى في فهم وإدراك الأحداث تكون منطقية ومعقولة بالنسبة لنا.

١١ تبديد الأحزان

بعد أربعة أعوام من توقف "آل" و"شيري" عن التواعد، كان "آل" لا يزال مشغولاً بها. وبعد عام تقريباً من الانفصال، نما إلى سمع "آل" أن "شيري" في طريقها للزواج، لذلك فقد ذهب إلى مبنى المدينة لفحص استمارات أذون الزواج. وعندما لم يستطع العثور على اسمها، قال لنفسه: "ما زالت لدي فرصة". ولم يستطع "آل" إقامة أي علاقة عاطفية منذ ذلك الحين.

لقد بدأنا دراسة عملية الحزن عام ١٩٨٤، وابتكرنا وسيلة لحلها بفعالية، على أساس ما فعله الأشخاص الذين تخلصوا من الحزن بصورة عفوية جيدة، على الرغم من عدم معرفتهم لذلك. وحيث إن العديد من الأشخاص الآخرين قد استفادوا من هذه الطريقة، فقد بدا أنه من المحتمل أن "آل" سيستفيد منها أيضاً.

أولاً، طلبت من "آل" أن يفكر في "شيري" ويخبرني كيف يراها. ولقد رآها صورة ساكنة صغيرة تميل إلى يمينه قليلاً. قال: "إنها صورة مظلمة ومحزنة للغاية. لا أحب أن أنظر إليها".

سألته: "ماذا ترى في هذه الصورة؟".

وأجاب: "أرى وقت انفصالنا. هذه كانت آخر مرة رأيتها فيها".

غالباً ما يسترجع الناس الأوقات السيئة بدلاً من الأوقات الجيدة التي مروا بها مع شخص أحبوه. هذا يمكن أن يجعل الحنين أقل، ولكنه أيضاً يجعلهم بعيدين عن المشاعر الايجابية التي عاشوها مع الشخص المفقود. وهذا يعوق قدرتهم على نسيان الخسارة.

قلت له: "اكتشف ماذا سيحدث إذا غيرت هذه الصورة إلى إحدى المرات الخاصة المميزة جداً التي قضيتها مع "شيري"، عندما كانت الأمور بينكما على ما يرام"...

قال: "إنها صورة أقل عتمة الآن، لكنني أشعر بقوة جذب شديدة. هذا هو ما أود استرجاعه مرة أخرى؛ الأوقات الجميلة".

هذا نموذج مثالي للطريقة التي يفكر بها الناس عادة في شخص قد فقدوه: صغير، وبعيد، وغير متاح الوصول إليه. هذا هو ما يسبب الإحساس بالفراغ؛ يمكنك أن ترى الشخص المفقود، ولكنه بعيد عنك بحيث لا يمكنك أن تشعر بالأوقات الجميلة التي قضيتها معه.

طلبت من "آل" بعد ذلك أن ينحي جانباً هذه الصورة مؤقتاً. "فكر الآن في شخص لم يعد له مكان في حياتك، ولكنك عندما تفكر فيه تشعر بالراحة؛ ويكون لديك شعور بالحضور أو التمام، بدلاً من الفراغ. كيف ترى هذا الشخص؟". رأى "آل" صورة متحركة على يساره بالحجم الطبيعي لصديق دراسته القديم "فريد". وعندما فعل هذا، قال: "رائع، هذا بالتأكيد شعور أفضل!".

سألته لكي أتأكد بالفعل من أنه يشعر بوجوده كاملاً مع هذا الشخص: "هل تشعر كما لو أن "فريد" هنا في الحجرة معك؟ هل تشعر كيف يكون حالك عند التواجد معه، على الرغم من أنه لم يعد جزءاً من حياتك؟".

"نعم، أشعر وكأنه معي في الحجرة بالفعل".

لقد اكتشفت الآن من "آل" كيف يختزن عقله تجربة مع شخص قد "فقده" بالفعل، ولكن يشعر نحوه بشعور إيجابي "بالحضور". لقد كان عبارة عن صورة متحركة في موقع معين، بالحجم الطبيعي. هذه ستكون معلومات أساسية في مساعدة "آل" على تعويض خسارة "شيري".

"هل لديك أي اعتراض على أن تكون قادراً على التفكير في "شيري" بنفس الطريقة، حتى يمكنك أن تشعر بالمشاعر الجميلة التي وجدتها معها بدلاً من هذا الفراغ المعتم المحبط؟".

"حسناً، سيكون من اللطيف الشعور بمثل هذه الأحاسيس الجميلة مجدداً، ولكن ألن تعترض هذه الأحاسيس طريقي عند التعرف على أخريات؟".

"هذا اعتبار مهم. إنك بالتأكيد لا تريد أن تجلس فقط في المنزل وتشعر بالراحة تجاه "شيري". في الواقع، عندما ننتهي، سوف تشعر بتحسن أكبر تجاه لقاء فتيات أخريات. إن التفكير في "فريد" بهذه الطريقة لم يمنعك من تكوين أصدقاء شباب آخرين، أليس كذلك؟"، ووافق "آل" على ذلك.

"ومع ذلك، فإن التفكير في "شيري" بالطريقة التي كنت تفكر بها قد جعلك تتمسك بها ووقف حائلاً دون التعرف على أخريات. هذه العملية سوف تسمح لك باسترجاع المشاعر الجيدة التي أحسست بها مع "شيري"، تماماً كما استرجعتها مع "فريد" بالفعل. هذه كانت مشاعرك الجيدة وأنت تستحق أن تجعلها بديلاً عن الوحدة والفراغ اللذين شعرت بهما. والأكثر أهمية، أننا سوف نستخدم هذه المشاعر الجيدة فيما بعد كإرشاد لأي نوع جديد من العلاقات تريد بناءه مع شخص آخر في المستقبل".

"حسناً، هذا يبدو جيداً"، هكذا قال "آل"، موافقاً على أن يتابع قدماً، ولكنه كان لا يزال متشككاً بعض الشيء في أن هذا يمكن أن يصنع فرقاً".

"جيد. أولاً أريد منك أن تفكر في أحد الأوقات الخاصة التي قضيتها مع "شيري"، عندما كان كل شيء على ما يرام... ثم أريدك أن ترى "شيري" بالحجم الطبيعي وتتحرك، هنا على يسارك في نفس الموضع الذي رأيت فيه "فريد". يمكنك أن تفكر بها بنفس الطريقة التي فكرت بها في "فريد"، وكأنها تقريباً هنا في الحجرة معك".

بدأ "آل" يبتسم ويسترخي، وأصبح أفضل بشكل واضح. "هذا يبدو جيداً. لقد مضى وقت طويل منذ شعرت بمثل هذا الشعور... إنني أشعر فعلاً باختلاف تجاهها الآن".

قلت: "حتى إذا كنت فقدت هذه العلاقة مع "شيري"، يمكنك أن تظل محتفظاً بهذه المشاعر الجيدة تجاهها". لقد تأكدت بمزيد من الاختبار أن "آل" أصبح يشعر الآن بالراحة في التفكير والحديث عن "شيري". لقد رآها عقله الآن بطريقة مختلفة؛ ليس كشخص يحزن عليه، ولكن مثل "فريد"، شخص يشعر براحة تجاهه. إن البرمجة اللغوية العصبية تسمح لنا باكتشاف كيفية تنظيم عقولنا للخبرات، وهذا هو ما يساعدنا على عمل مثل هذه التغيرات السريعة المفاجئة.

ربما يكون مغرياً أن نتوقف عند هذا الحد، بعد أن تعلم "آل" كيف يستبدل شعوره بالفراغ بمشاعر دافئة من الحب والعناية عندما يفكر في "شيري".

ومع ذلك، حتى إذا قرر "آل" أن يطور علاقات جديدة بنفسه، فإنه ربما يحاول نسخ علاقته مع "شيري" بالضبط. في رواية Lolita، كان هناك رجل في الأربعين من عمره ما زال يحاول إيجاد بديل لفتاة عمرها ثلاثة عشر عاماً قد أحبها منذ أكثر من ربع قرن مضى من الزمان. لا يمكنك أن تستبدل الشخص الذي فقدته، ولكن يمكنك إقامة علاقة جديدة بها العديد من نفس المميزات القيمة التي كانت لك في علاقتك مع الشخص المفقود.

الخطوة التالية سوف تساعد "آل" في الحفاظ على الفوائد من علاقته السابقة مع "شيري". وسوف نتأكد من استخدام "آل" لخبراته السابقة في إقامة وتطوير علاقات حب جديدة. هذا هو ما فعله الأشخاص الذين تعافوا تلقائياً وبسرعة من الخسائر الفادحة.

قلت: "والآن أريدك أن تغمض عينيك وتستعيد جميع الخبرات الجيدة التي مررت بها مع "شيري"؛ ولا تكترث بالتجارب السيئة؛ فلا جدوى منها الآن. وبينما تفعل ذلك، أريدك أن تفكر في القيم التي وجدتها في هذه العلاقة. الأشخاص المختلفون يقيمون أشياء مختلفة في العلاقة. البعض يقيم الدفء والمودة، بينما يقيم آخرون الصداقة الأقل عاطفية، ولكن التي يشعرون فيها بالراحة معاً. بعض الناس يقيمون التلقائية والتنوع، بينما يقيم آخرون الاستقرار والقدرة على الاعتماد على الآخر. المزاح، والذكاء، والحيوية، والنشاط هي مجرد أشياء أخرى قليلة من التي يقيمها الناس في العلاقة. يجد بعض الناس أنهم في علاقة ما كانوا قادرين على تقدير أنفسهم أكثر، وهذا جزء مما يقيمونه"...

"وبينما تحدد القيم العديدة التي مررت بها مع "شيري"، فأنا أريدك أن تضعها في صورة منفصلة في موقع مختلف. ربما تكون هذه صورة أكثر رمزية أو نظرية، ولكنها ستظل محتفظة بروح الأوقات الخاصة التي قضيتها مع شيري"...

علق "آل" قائلاً: "أرى ضوءاً أبيض دافئاً يتخلل أي شيء يلمسه".

"عظيم. الآن في موقع ثالث أريدك أن تتخيل الشكل الذي ستتخذه هذه القيم في مستقبلك. كيف ستعوض نفس هذه القيم مع شخص آخر؟ يمكن أن تكون هذه الصورة غامضة وغير واضحة بطريقة ما، لأنك لا تعلم بعد من ستقابل وتتمتع معه في المستقبل، لكن ستظل الصورة تحتوي على الضوء الأبيض الدافئ. معرفتك لكيفية استخدام نفس هذه القيم مع شخص آخر سوف توجه انتباهك إلى البحث عن فتاة أخرى واكتشاف نوع العلاقة المريحة التي يمكنك إقامتها مع كل من تقابله"...

"لقد فهمت. هذا يجعلني أشعر بأمل أكبر".

"الآن، خذ هذه الصورة وضاعف عددها، كما لو أنها أصبحت مجموعة من البطاقات. وبما أنها تضاعفت، ربما تبدو كل بطاقة مختلفة قليلاً، لكن كل واحدة ستحتوي على ذلك الضوء الأبيض الدافئ وهي ما زالت تحتفظ بجوهر العلاقة التي ترغب في إقامتها"...

"عندما تكون لديك هذه المجموعة من الصور، أريدك أن تتخيل أنك ألقيت بها في مستقبلك، ونثرتها هناك، بعضها قريب منك، والبعض الآخر بعيد عنك. وبعد أن تقوم

بنثرها، ربما تكون قادراً على أن ترى الضوء الأبيض الدافئ لكل صورة، يومض مثل نجم صغير"...

"هذا مذهل. يمكنني بالفعل أن أرى هذه الأضواء المتلألئة الصغيرة".

"عظيم. الآن أريدك أن تفكر في "شيري" بالطريقة التي اعتدت عليها، صغيرة ومعتمة، ولاحظ إذا كان في إمكانك استرجاع المشاعر القديمة لفقدانك إياها"...

"لا يمكنني حقاً عمل هذا. يمكنني أن أراها فترة قصيرة نوعاً ما، لكنني أعود إلى التفكير في هذه الأضواء المتلألئة في المستقبل"...

لقد استغرقت هذه العملية عشرين دقيقة تقريباً. لشرح وإيضاح آخر لهذه العملية، راجع شريط الفيديو الصور بعنوان "تبديد الأحزان" Resolving Grief.

النتائج بالنسبة لـ "آل"

بعد عدة أسابيع اتصل "آل" ليخبرنا بالتغيرات العديدة المثيرة. في الأسبوع التالي لعملنا سوياً، وجد نفسه في العمل يتحدث براحة إلى صديقة لـ "شيري"، كان يتجنبها سابقاً. لقد بدأ علاقة مرة أخرى وكان مستمتعاً بذلك. أخيراً، حكى شيئاً كان دليلاً أكيداً على أن التغيرات التي صنعناها كانت شاملة. قال إنه كان يتساءل ماذا سيحدث في المرة القادمة التي يرى فيها "شيريدان بوليفارد". وعندما نظر عالياً إلى العلامة ظهر اسم "ريد" فجأة أمامه بدلاً من "شيري"!

وبعد عدة أسابيع أخرى استخدم عملية الحزن بنفسه ليغير مشاعره تجاه صديقتين قديمتين أخريين. إننا نسعد دائماً عندما يتعلم شخص ما عملية بما يكفي ليستخدمها بنفسه بدون مساعدتنا.

وفي العام التالي لذلك، استمر "آل" في إقامة وتطوير علاقة قوية مع امرأة تدعى "جولي" على مدار ستة أشهر. لقد قال لي: "هذا العام الأخير كان مذهلاً. إنني لم أتصور أبداً أن جلسة واحدة قصيرة يمكن أن يكون لها هذا الأثر الكبير".

وبعد ذلك بفترة قصيرة، اتصل "آل" "مضطرباً" وعلى وشك البكاء. لقد أخبرته "جولي" أنها أرادت فقط أن يصبحا صديقين؛ وقد كانت مرتبطة مع شخص آخر. ومنذ ذلك الحين أصبح مشغول البال ويعاني من صعوبات بالغة في النوم. وعلى الرغم من معرفه "آل" لعملية الحزن، إلا أنه لم يستخدمها، معتقداً أن هذا سوف يمنع أي احتمال لعودته من جديد إلى "جولي". لقد أكدت له أن العملية لن تساعده فقط على الشعور بتحسن، ولكنها

ستجعله أيضاً أكثر مهارة وبراعة وعقلاً ومنطقية إذا هي أظهرت أي اهتمام بتجديد علاقتهما. (اقرأ جزء "ما قبل الحزن" لاحقاً في هذا الفصل).

وبعد أسبوع أصبحت حالته أفضل كثيراً. وفي الليلة التالية لممارسته لعملية الحزن مع نفسه حلم حلماً ساراً لأول مرة منذ شهر، بدلاً من الأحلام الحزينة والمشوشة التي كانت تطارده. ولقد تحدث مع "جولي" عبر الهاتف، وهو يشعر بالهدوء وسعة الحيلة، وقد رتب لموعد تجريبي مؤقت لتناول القهوة.

لا أحد منا يمكنه منع حدوث الخسارة. لقد أصبحت لدى "آل" الآن طريقة بارعة وفعالة للتعامل مع العلاقات المفقودة في حياته. وفي كل مرة، يختزن عقله قيمة العلاقة التي مر بها تقدم للأمام لإقامة علاقات جديدة مع الآخرين. وعندما ندرك كيف نفعل هذا، يمكننا استخدام جميع خبراتنا لبناء علاقات أفضل وأقوى مع الآخرين.

يمكن علاج العديد من أشكال الخسارة

بما أن الخسارة هي شيء نواجهه جميعاً، فلقد كنت لدينا فرصاً لاستخدام عملية الحزن لعلاج نطاق واسع من الخسائر، وعادة أثناء جلسة واحدة. بما في ذلك أم شابة تسلم طفلها لدار تبني، أو أم فقدت ولدها الشاب، ورجال ونساء فقدوا أحباءهم بأمراض فتاكة أو في حوادث. وفي كل حالة تقريباً، يشعر العميل براحة هائلة واستعادة التواصل مع الشخص المفقود، ومع قيمة هذه العلاقة.

وعلى الرغم من أن معظم الناس يفكرون في الخسارة فيما يتعلق بالأشخاص، فإن هناك خسائر أخرى عديدة يمكن أن تعالج بهذه الطريقة. خسارة حيوان أليف، أو خاتم، أو منزل، أو وظيفة، أو قدرة؛ يمكنها جميعاً أن تكون دماراً لبعض الناس كخسارة علاقة شخصية.

لقد استخدمنا هذه الطريقة مع الرياضيين المصابين الذين فقدوا قدرتهم الدهشة على ممارسة لعبتهم المفضلة، ومع أناس قد فقدوا وظيفتهم، أو منزلهم، أو بلدهم الأصلي. إنها لسعادة شديدة أن تكون قادراً على عمل مثل هذا الاختلاف مع هؤلاء الناس بهذه السرعة.

بعد حوالي ثلاثة أشهر من مساعدتي لسيدة كانت تنتحب على موت والدتها، كتب لي زوجها يقول:

"هذه رسالة مختصرة لكي أخبرك عن مدى امتناني لك على قضاء بعض الوقت في مساعدة زوجتي على التعامل مع حزنها. كلانا يشكرك على عطفك، ووقتك، وحماسك واهتمامك الصادق الكبير".

"منذ تدخلك، استطاعت زوجتي أن تتقبل وفاة والدتها وتضع حزنها في منظوره الصحيح. إنها تتعامل مع الضغط العصبي الآن بصورة أفضل كثيراً، وبسبب هذا، انتزع الضغط من حياتنا العملية والزوجية. مرة أخرى أشكرك كثيراً. أتمنى لك صحة أفضل وسعادة دائمة وحياة أفضل من خلال البرمجة اللغوية العصبية".

عندما كانت طفلة صغيرة، كان لدى "روث" صديقة حميمة تلعب معها يومياً تقريباً على ما تتذكر. كان لهذا الاتصال الشديد أهميته لكلتا الفتاتين. ثم انتقلت صديقة "روث" فجأة إلى ولاية أخرى. تقول "روث" واصفةً حالتها: "إن هذا كان بمثابة رحيل جزء من نفسي، وإنني أفتقدها منذ ذلك الحين". لقد حاولت بطرق علاجية عديدة أن تعالج هذه الخسارة، ولكن بدون جدوى. وبعد عدة أشهر من استخدام طريقة تبديد الحزن هذه، علقت "روث" قائلة: "بعد العديد من الأعوام، من الجيد أخيراً أن تجد علاجاً لهذه الخسارة وأن يكون كاملاً". الدفء والقوة في صوت "روث" أكدا مدى عمق ما كانت تقوله.

قبل ستة أسابيع فقط من عملي معها، فقدت "أنيتا" ثلاثة أشخاص كانوا قريبين للغاية منها في ثلاثة أيام متتابعة. في ٦ مايو، قتل رئيسها في حادث سيارة؛ وفي ٧ مايو، توفيت والدتها؛ وفي ٨ مايو، أكل أسد خطيبها، عندما كان في أفريقيا يقوم بتجارب على الحيوانات! ليس غريباً، أن تعاني "أنيتا" من الوحدة والفراغ في حياتها. لقد سألتها عن الوفاة الأكثر صعوبة عليها في التعامل معها، ومن ثم قدتها عبر عملية العلاج مع هذه الحالة. وعندما انتهينا، قالت بعد تفكير عميق: "يمكنني أن أفعل نفس الشيء مع الحالتين الأخريين بنفسي، أليس كذلك؟". وفيما بعد أعلنت "أنيتا" أن هذه الطريقة قد صنعت اختلافاً كبيراً بالنسبة لها.

خسارة حلم عزيز

لقد وجدنا أن هذه الطريقة مفيدة بشكل خاص عندما يحزن الناس على أشياء لم يملكوها بالفعل أبداً، إلا باعتبارها أحلاماً يرجى أن تتحقق. امرأة تكتشف أنها لا تستطيع الإنجاب، أو رجل أعمال في "أزمة منتصف العمر" يكتشف أن آماله للنجاح ليس من المحتمل أن يدركها، ربما يحزنان بشدة كشخص فقد بالفعل ولده أو وظيفة ذات مستوى مرموق.

عندما تكون هذه الأحلام مفعمة بالحيوية كذكريات الأشخاص الذين فقدوا شيئاً بالفعل، فإن الأحلام المفقودة سوف تنتج نفس مشاعر الفراغ والخسارة. واستخدام عملية الحزن مع أحلامهم تجعل في استطاعة الناس فهم الحلم على أنه مورد نام متطور، بنفس الاكتمال والواقعية كما لو أنهم كانوا يملكونه بالفعل.

استخدام هذه الطريقة مع الطفولة البائسة

لقد استخدمنا هذه الطريقة مع الأشخاص الذين تعرضوا للإيذاء عندما كانوا أطفالاً، الذين كانوا ينتحبون على خسارة طفولة سعيدة لم يتمتعوا بها أبداً. عندما يتوفى أحد الوالدين، فإنهم يفقدون العلاقة الإيجابية التي كانت تربطهم به، ويفقدون أيضاً الأمل في علاقات الحب والعناية التي رغبوا فيها.

يوجد الآن عدد من الأخصائيين المحترفين الذين قمنا بتدريبهم على هذه الطريقة ويستخدمونها الآن بانتظام مع هؤلاء الذين تعرضوا للإيذاء الجسدي أو الجنسي. إنها تساعد هؤلاء الأشخاص على استعادة علاقات المحبة الأبوية التي افتقدوها أثناء حياتهم. وهذه الطريقة تقدم أساساً تجريبياً للشعور بقيمة الذات والسعادة.

إحدى المؤسسات العديدة التي تستخدم الآن عملية الحزن التي ابتكرناها بهذه الطريقة هي أكبر المستشفيات الخاصة غير الربحية للطب النفسي والعقلي في الولايات المتحدة Our Lady of Peace في "لوسيفيل" بولاية "كنتاكي". أخبرتني مؤخراً "ماري إلين ذوفيرينك"، دكتورة الفلسفة، التي دربت أفراد طاقم العاملين بالمستشفي على عملية الحزن:

"لقد كنا نستخدم نموذج الحزن في مؤسستنا بنجاح تام. إننا نعمل مع أصعب أنواع الحالات، وإذا كانت العملية تعمل بنجاح مع هذه الحالات، يمكن أن تنجح مع أي شخص آخر".

"كانت هناك امرأة شابة مكتئبة من الناحية الطبية وعلى وشك الانتحار، حزناً على فقدان والدتها. لقد كانت طفلة بالغة لأم تدمن الكحوليات، وتعرضت للإيذاء جسدياً من والدتها، كما تعرضت لاعتداء جنسي، وكانت حياتها عموما فاسدة بائسة. وبعد ممارسة عملية الحزن معها، تحول كل شيء لديها إلى الأفضل. قالت فيما بعد: "لقد شعرت أن قلبي انتقل إلى بيئة أفضل". كان هذا منذ حوالي سبعة أشهر مضت، وهي الآن في حالة رائعة. فقد قامت بزيارتي، وقالت هذا هو ما حدث لها بالفعل. كانت في حالة جيدة عندما غادرت المستشفي، وأصبحت في حالة أفضل عندما عادت لرؤيتي".

استمرت في منحي أمثلة لمرضى آخرين بمشاكل عديدة كانوا يعانون من الحزن على خسائر كبيرة. قالت: "بمجرد أن تعتني بهم، تختفي لديهم ببساطة الكثير من المشكلات. إنني سعيدة للغاية أنكم تقومون بهذا العمل. إنه عمل مهم جداً بالفعل. أشعر بسعادة غامرة عندما أستطيع أن أعلم هذه الطريقة للآخرين".

أخبرتني أيضاً أن نتائج هذه العملية قد شحذت بالفعل تفكير أعضاء هيئة المستشفي بخصوص الأشياء التي يمكن تحقيقها. "لقد رأينا النتائج، وكيف يمكن تغيير

الناس بسرعة". ولأنها مستشفي طب نفسي كبيرة، فلقد تأثرت بها حياة العديد من الأشخاص.

كم من الوقت يستمر الحزن؟

تفترض أكثر الكتب عن الحزن أن الشخص "يجب" أن يمر بأربع أو خمس مراحل لعلاج الحزن أثناء فترة محددة من الوقت. ومؤلفون مختلفون وضعوا مراحل مختلفة اختلافاً بسيطاً، ولكنها عادة تشمل الرفض، والغضب، والاتفاق، قبل مرحلة القبول. وكثيراً ما يكون حتى هذا "القبول" أشبه بنوع من الاستسلام منه بذلك التبديد الفعال الذي لاحظنا أن الناس يحققونه.

وبينما هذا هو ما حدث بالتأكيد لأغلب الأشخاص في الماضي، إلا أنه لا علاقة له بما يمكن تحقيقه بالفعل. قولك إنه يجب أن يكون الأمر بهذه الطريقة يشبه ما قاله الأشخاص في القرن الماضي عن أن الطيران مستحيل لأنه لم يحدث أبداً من قبل. بعض الناس كانوا دائماً يحزنون بسرعة وفعالية وبراعة. ومن خلال دراسة كيفية تخلص هؤلاء الأشخاص النادرين من حزنهم بنجاح، اكتشفنا العناصر الرئيسية وكيفية تعليم الآخرين التقدم من خلال هذه العناصر بسرعة. ووجدنا أن فترة الانتظار الطويلة هي ببساطة غير ضرورية؛ إنها فقط نتيجة لعدم معرفة ما يجب أن تفعله.

حقيقة أن الحزن يعالج بصور مختلفة في ثقافات بلدان مختلفة توضح أيضاً أن طول فترة الحزن ليست ثابتة. الأيرلنديون لديهم "حفلة"، حيث يتحدث الأصدقاء والأقارب عن الموتى ويحتفلون لمدة ثلاثة أيام، وبعد هذا الاحتفال يكون الأحياء قد "تعافوا". وعلى الجانب الآخر، فإن الأرملة في بعض الثقافات يجب أن تنتحب على وفاة زوجها لعدد معين من الأعوام، أو في بعض الحالات إلى الأبد.

لقد استخدمنا هذه الطريقة لتبديد الحزن بفعالية حتى في نفس يوم الخسارة، على الرغم بالطبع من أننا لا نحث أحداً على عمل هذا. لسنا في حاجة إلى فترة محددة من الوقت؛ فالذي نحتاجه هو استيعاب وفهم البناء العقلي للحزن والخسارة، بحيث تعرف ما عليك أن تفعله لتغيير هذا.

كيف يفكر الناس في الخسارة

إن الطرق العديدة التي اعتاد الناس أن يفكروا بها تجاه شخص قد فقدوه متنوعة إلى حد مدهش. قبل أن تواصل القراءة، ربما تجد من المثير أن تتوقف وتلاحظ كيف تتخيل شخصاً قد فقدته...

كل شخص يستخدم العديد من التخيلات مثل "هناك، ولكنه ليس بالفعل هناك". إحدى الطرق هي أن ترى الشخص، ولكنه بطريقة ما "وهمي"؛ شفاف، ومسطح، ومعلق في الهواء، في لقطة فوتوغرافية ذات إطار، إلخ. ربما ترى انبعاجاً في الفراش، أو عشباً مسوى بالأرض في المرج، ولكن لا يوجد أحد هناك. ربما تشاهد نفسك مع الشخص المفقود في نقطة بعيدة، ولكنك فقط مجرد مشاهد؛ إنك لست مع هذا الشخص المفقود فعلياً بحيث تستطيع التمتع بالمشاعر الجيدة التي عشتها معه في وقت من الأوقات. تذكر شخص ما صديقة له قد توفيت من خلال سماع صوتها عبر الهاتف، ولكنه كان يبدو "ضعيفاً"، مثل صوت مسجل قديم، وليس شخصاً حقيقياً يتحدث.

بعد التخلص من حزن الخسارة، فإننا نفكر في عقولنا في الشخص المفقود تقريباً بنفس الطريقة التي نفكر بها في الأشخاص الآخرين الذين ما يزالون جزءاً من حياتنا. إنهم بالنسبة لنا "أحياء" بطريقة ما، رغم أننا نعرف يقيناً أنهم في الواقع ماتوا أو رحلوا. هل يمكن أن تكون هناك طريقة أفضل لتكريم هؤلاء الذين كانوا في غاية الأهمية بالنسبة لنا في الماضي، من أن نحتفظ بالقيمة التي منحوها لنا... ونشارك هذه القيمة مع الآخرين؟

عندما تكون هناك صدمة بالإضافة إلى الخسارة

إذا توفي شخص ما وبخاصة بطريقة شديدة الصعوبة -في حادثة، أو بمرض لا شفاء منه- فغالباً يكون من الضروري أيضاً استخدام إجراءات الرهاب (انظر الفصل ٧) مع عملية الحزن. على سبيل المثال، لقد تعاملت حديثاً مع رجل قد فقد زوجته بمرض السرطان منذ ستة أشهر مضت تقريباً. لقد استخدم هو وزوجته الوقت المتبقي لديهما سوياً بطريقة جيدة غير عادية، في عمل أشياء ممتعة، والاستغراق في ذكريات الأوقات الجميلة التي قضياها معاً، وتجديد حبهما لأحدهما الآخر. وعلى الرغم من ذلك، كان هناك أيضاً أوقات عديدة غير سارة، كلما تمكن المرض منها وأصبحت طريحة الفراش حتى سقطت في غيبوبة في آخر الأمر.

لقد طلبت منه أن يسترجع هذه الفترة في ذهنه ويفصل بدقة الأوقات الجميلة التي يرغب في الاحتفاظ بها في ذهنه، عن الأوقات غير السارة التي لا يرغب في تذكرها. ولقد استخدمت أولاً طريقة الرهاب مع الأوقات غير السارة، ثم استخدمت عملية الحزن مع الأوقات الخاصة الجميلة التي رغب في إبقائها في ذهنه والاحتفاظ بها. هذا الأسلوب أتاح له أن ينأى بنفسه بعيداً عن الأوقات غير السارة، بينما استخلص الخبرات القيمة التي مر بها مع زوجته.

ما قبل الحزن: استعادة القوة الشخصية

هناك شكل مختلف من هذه الطريقة يكون مفيداً لما نطلق عليه "ما قبل الحزن"، إنه عملية تعد الناس مسبقاً لتحمل خسارة قادمة. وهذه الطريقة مفيدة خصوصاً للأشخاص الذين لديهم أصدقاء مرضى أو طاعنون في السن، أو لهؤلاء الذين يعدون أنفسهم للطلاق.

استعداد ما قبل الحزن يساعد الناس على اكتساب حلول شخصية بخصوص الأحداث المستقبلية، بحيث يمكنهم التعامل باحترام وتجاوب وإيجابية أكثر مع شخص يحتضر أو يستعد للرحيل. وبدون استعداد ما قبل الحزن، يمكن أن ينغمس الناس في استجابات الحزن بسبب عدم القدرة على مد يد العون والدعم للشخص الذي يحتضر. بالتأكيد الشخص الذي يحتضر لديه ما يكفيه ليتعامل معه، بدون الحمل الزائد المتمثل في مساعدة أقاربه وأصدقائه على التكيف مع وفاته! أحد المارسين الأساسيين الذين قمنا بتدريبهم يستخدم هذه الطريقة بانتظام كل يوم في عمله مع مرضى الإيدز وأسرهم وأصدقائهم.

وبنفس الطريقة، يمكن لاستعداد ما قبل الحزن أن يكون مفيداً في أي خسارة وشيكة أخرى، مثل الإقدام على الطلاق. ومن خلال معالجة هذه الخسارة مقدماً، يمكنك أن تشعر بالقوة والفعالية وسعة الحيلة، بدلاً من اليأس والعجز. وهذا يقدم أساساً شعورياً أفضل بكثير في التعامل مع المشكلات العملية للانفصال. هذا العلاج يمكنه في بعض الأحيان أن يكون مفيداً في إقامة أساس للصلح المحتمل.

وكإضافة إلى ذلك، فقد وجدنا أن استعداد ما قبل الحزن يكون مفيداً للأزواج الذين يخططون للاستمرار سوياً! إنه يقوي علاقتهما، ويمحي أي تواكل ناتج عن التفكير بأسلوب: "لا يمكنني الحياة بدونك".

على سبيل المثال، كان "رون" غير سعيد بسبب غيرته الشديدة على خطيبته. وبعد أن استخدم أحد المارسين الأساسيين هذه الطريقة معه، اختفت غيرته. لم يعد لديه الإحساس بأن صديقته هي الطريقة "الوحيدة" التي يمكنه من خلالها أن يمر بتجارب قيمة. ونتيجة لذلك، لم يشعر "رون" بالاتكال والعجز. هذه الطريقة أظهرت له أن هذه الخبرات القيمة كانت جزءاً منه. أمكنه أن يقدر صديقته الآن أكثر دون أن يفرط في التعلق بها. كان "رون" أكثر سعادة لأنه شعر باكتماله أكثر كشخص، وكانت صديقته أكثر سعادة لأنه لم يشعر بالقلق تجاهها في كل خطوة تخطوها.

كانت "لويس" تشعر بالقلق من إمكانية فقدها لخطيبها. كانت تشعر بحساسية شديدة تجاه هذا الأمر. كانت هذه المشاعر تتداخل في علاقتهما سوياً. بالنسبة لـ "لويس"، كان هذا

"أمراً مهماً". وبعد استخدام عملية ما قبل الحـزن مـع "لـويس"، أرسلت لـي مـذكرة تقـول فيها:

"إنـني أقـدر لـك بالفعـل أنـك منحـتني العنايـة والمساعدة. بمجـرد أن نجحـت هـذه الطريقة، أصبح كل شيء عادياً جداً بالنسبة لي، مقارنة بـ "الأمـر المهـم". مـن المـدهش أن عقولنا يمكنها أن تتعلم بهذه السرعة".

لقد خضنا استعداد ما قبل الحزن بأنفسنا بالنسبة لأطفالنا ولأقـارب وأصـدقاء آخـرين. ووجدنا أن إدراكنا ووعينا لإمكانية ألا يكونوا معنا هنا غداً يجعل وقتنا الآن معهم أكثر متعة وقيمة. عندما توفيت والدة "ستيف" منذ ثلاثة أعوام مضت، قضى يوماً هادئاً بمفرده، يتذكر الأوقات الجميلة التي قضاها معها، ثم تابع حياته بعد ذلك. حتـى المـوت يمكـن أن يـصبح احتفالاً بالحياة.

إضافة إلى تبديد الأحزان، وجعل الأمر أسهل علينا في التكيف مـع المـشكلات العمليـة للخسارة، فإن هذه الطريقة تبني إحساساً بالقوة الذاتية والاستقلال السليم بالذات، وتؤسـس قدرة للوقوف برسوخ على أقدامنا بينما نتعامل مع الآخرين.

سأتذكر الآن، ليس من خلال شعور

بالكآبة والظلام، ولكن من قلب

البهجة والسعادة.

ريف. إتش. سي. بيكنج

١٢ استراتيجية طعام النحافة الطبيعية

ربما تتبع أو كنت تتبع نظاماً غذائياً ما، أو كان لديك أصدقاء أو أقارب يحاولون باستمرار خفض وزنهم والحفاظ عليه من الزيادة. العديد من الذين يتبعون نظاماً غذائياً يكونون في صراع دائم لخفض الوزن، بينما يبقى أشخاص آخرون نحفاء بدون جهد يذكر على الإطلاق.

عوامل لخفض الوزن

يمكن أن تنشأ مشكلات الوزن من خلال نطاق عريض من الأسباب. أحد الآراء الرئيسية لجعل عملية خفض الوزن سهلة هو أن تتبع استراتيجية طعام النحافة الطبيعية، الموضحة فيما بعد في هذا الفصل. إذا كنت ترغب في خفض وزنك، ولا تتبع بالفعل هذه الاستراتيجية الغذائية، فربما تكون هذه الاستراتيجية هي الشيء الوحيد الذي تحتاجه. وعلى الأقل ستكون خطوة أولى مهمة للغاية لكي تصبح نحيفاً بطريقة طبيعية. بعض الأشخاص الذين يرغبون في خفض وزنهم لديهم بالفعل هذه الاستراتيجية، إنهم يريدون بعض التغييرات الأخرى لجعل عملية خفض الوزن ممكنة. وفي حالات أخرى، فإن تعلم هذه الاستراتيجية الغذائية يكون خطوة مهمة وضرورية في الاتجاه الصحيح، ولكن تغييرات أخرى تكون مطلوبة أيضاً.

على سبيل المثال، الناس في بعض الأحيان يفرطون في تناول الطعام عندما يكونون غير سعداء أو واقعين تحت ضغط ما، لأن الطعام طريقة بسيطة للحصول على متعة مؤكدة في

الحياة. إن التعامل مع المواقف غير السعيدة أو تخفيف الضغوط سوف يمحي الحاجة إلى تناول الطعام بإفراط، وبعض الطرق الموضحة في هذا الكتاب يمكن الاستفادة منها.

يتناول أشخاص آخرون الطعام بطريقة معتدلة تماماً، ولكن لا يمارسون التمارين الرياضية بما يكفي للحفاظ على وزنهم الناسب. إن إيجاد طريقة ممتعة للتمرين تلائم أسلوب حياتك هو عامل مهم أيضاً. والتحفيز الايجابي، الموضح بمزيد من التفصيل في الفصل ١٥، قد يكون أيضاً مفيداً.

بعض الناس لا يكون لديهم طريقة جيدة للاستجابة لمحاولات التقرب الجنسي من أزواجهم؛ أن تكون ثقيل الوزن بصورة غير جذابة من الممكن أن تكون طريقة جيدة وفعالة لتجنب مثل هذه المواقف. وعندما يتعلم مثل هذا الشخص كيف يستجيب دون ضغط لهذه المحاولات، وكيف يقول "لا" بحزم عند الضرورة، عندئذ تختفي الحاجة إلى زيادة الوزن.

هذه فقط بعض العوامل التي نواجهها أحياناً مع مشكلات الوزن. وبما أن كل شخص متفرد في طريقته، فإن أسلوبنا دائماً هو اكتشاف ما الذي سيحدث اختلافاً لهذا الشخص بعينه. وبما أن استراتيجية طعام النحافة الطبيعية تقدم أساساً لخفض الوزن بطريقة سهلة ومناسبة، فإننا سوف نعرض هذا بالتفصيل. وفيما بعد في هذا الفصل، سوف تجد إرشاداً خطوة بخطوة لمارسة هذه الاستراتيجية ولتتعلمها بنفسك.

اكتشاف استراتيجية النحافة الطبيعية

عندما كنت في المرحلة الثانوية والجامعية، كان الناس يقولون لي: "إنك محظوظ لأن تكون بهذه النحافة. إنني لست هذا النوع من الأشخاص. إنني لا أملك هذا النوع من الجسد". كانوا يعتبرون "النحافة" أو "البدانة" صفة وراثية لا يملكون التحكم فيها، وكذلك كنت أعتقد أنا في هذا الوقت. ولم أعطِ هذا الأمر أهمية أكبر حتى عدة أعوام تالية، عندما كنت أدرس موضوعات استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية في عام ١٩٧٩.

وبالمصادفة البحتة تقريباً، اكتشفت استراتيجية أو "سلسلة أفكار" جعلت من الممكن للعديد من الأشخاص أن يصبحوا نحفاء بطريقة طبيعية. لقد قابلت امرأة كانت تريد أن تعرف استراتيجيتها لتحديد متى وماذا تأكل. لقد كان وزن "كلارا" يزيد عن الطبيعي مائة رطل، وكانت شغوفة بتحقيق بعض التحكم في وزنها. كانت سلسلة أفكارها قصيرة وبسيطة جداً، وتجعل سبب كونها بهذا الوزن واضحاً: رؤية الطعام ← الأكل. لقد كنت متشككاً بعض الشيء في فكرة وجود شخص يمكن أن يأكل دائماً بمجرد أن يرى الطعام، لذلك قررت أن أختبرها. كان هناك بعض الطعام في قاعة الدراسة، وحقاً عندما رأت "كلارا" الطعام،

كانت مجبرة على أكله بشكل قهري. إنها لم تهتم ما إذا كانت في حاجة إلى الطعام أم لا، أو إذا كان طعمه جيداً أم لا، أو كيف سيؤثر عليها إذا أكلته، أو أي شيء آخر.

بدأت في وضع استراتيجية بديلة لـ "كلارا" لكي أمنحها فرصة أفضل لأن تختار متى وماذا تأكل. وقد كان هدفي هو أن أقدم لها طريقة لأن تصبح نحيفة بشكل طبيعي. وعندما فكرت في الأمر لاحقاً، أدركت أن تلك كانت استراتيجيتي الخاصة! إنها هي التي نجحت معي منذ سنوات. وعلى مدار السنوات العشر الأخيرة منذ ذلك الحين، علمنا العديد من الأشخاص هذه الاستراتيجية لاختيار الطعام، وتلقينا العديد من الخطابات التي خفض أصحابها أيضاً من وزنهم بطريقة طبيعية، وبدون جهد يذكر.

معظم الأبحاث التي تدرس الأشخاص الذين يواجهون متاعب في خفض الوزن، تكتشف كيفية استجابتهم للعديد من خطط النظم الغذائية والطرق العلاجية لخفض الوزن. وعلى العكس، فقد تم وضع العديد من نماذج البرمجة اللغوية العصبية عن طريق اكتشاف كيف يستطيع الأشخاص الذين حققوا نتائج مرغوبة بسهولة فعل ما يفعلونه. ومن خلال دراسة الأشخاص الذين أصبحوا نحفاء بطريقة طبيعية واكتشاف كيف قاموا بعمل هذا، يمكن تدريس قدرتهم للآخرين.

النحفاء بشكل طبيعي لا يشعرون بأنهم مجبرون على أن يصبحوا كذلك. إنهم لا يشعرون باستياء حيال "فقد طعام جيد"، ولا يقيدون نظمهم الغذائية. والأشخاص الذين يتبعون النظم الغذائية يفعلون جميع هذه الأشياء. وبدلاً من أن تشن حرباً دائمة على الطعام، من الأسهل أن تتعلم أن تفكر وتستجيب بالطريقة التي يتبعها الأشخاص النحفاء بشكل طبيعي. لقد أثبتت أبحاثنا منذ ذلك الحين أن معظم الأشخاص النحفاء يفعلون نفس الشيء الذي أفعله أنا بالضبط، والأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الوزن لا يفعلون ذلك. واليك الطريقة التي أستخدمها أنا.

استراتيجية طعام النحافة الطبيعية

١. أولاً، شيء ما يجعلني أفكر في الطعام. ربما يكون هذا الشيء أن هذا هو وقت تناول الطعام، أو أن أسمع شخصاً ما يذكر الطعام، أو أن أشعر بالجوع، أو أرى الطعام.

٢. أتحقق من شعور معدتي الآن.

٣. أسأل نفسي: "ما الذي سيكون مناسباً لمعدتي؟".

٤. أتخيل كمية محددة من الطعام: ساندويتش، أو قدح من الحساء، أو سلطة، إلخ.

٥. أتخيل نفسي أتناول هذا الطعام. ثم أفكر في طعم هذا الطعام، ثم أشعر بالطعام ينزلق داخل معدتي، وأستشعر كيف ستؤثر هذه الكمية من هذا الطعام على معدتي مع مرور الوقت إذا أكلتها الآن.

٦. إذا أحببت هذا الشعور أكثر مما كنت سأشعر به إذا لم أتناول أي طعام على الإطلاق، أحتفظ بهذا الطعام كاختيار. وإذا لم يحدث هذا، أطرحه جانباً.

٧. ثم أتخيل طعاماً آخر يمكن أن أتناوله.

٨. أتخيل أنني أتذوق هذا العنصر الثاني، وأستشعر ما سأشعر به إذا دخل هذا الطعام معدتي، وظل داخل نظامي لبضع ساعات قادمة.

٩. ألاحظ مدى تمتعي بهذا الشعور. هل أتمتع به كأفضل خيار حتى الآن؟ أتذكر هذا العنصر الغذائي المفضل حتى الآن لمقارنته بالخيار التالي.

١٠. والآن أكرر الخطوات ٧ و ٨ و ٩ كلما أردت ذلك، محتفظاً دائماً في ذهني بنوع الطعام الذي أتخيل أنه سيجعلني أشعر بأفضل حال مع مرور الوقت إذا أكلته. ثم أقارن كل احتمال جديد بذلك.

١١. عندما أكون راضياً عن دراسة خيارات كافية، فإنني أتناول الطعام الذي أتخيل أنه سيجعلني أشعر بأفضل حال مع مرور الوقت، بحيث أشعر بهذا الشعور الجيد.

إذا كنت نحيفاً، فإنك على الأرجح تفكر الآن في نفسك قائلاً: "بالطبع. وهل هناك طريقة أخرى لاختيار الطعام؟". إلا أنك إذا كانت لديك مشكلات في الوزن، فإنك على الأرجح لديك أفكار أخرى. ربما تتساءل: "لكن ما الذي يمكن أن يمنعك من أكل الشيكولاتة، أو الأيس كريم، والأشياء الأخرى التي تساعد على زيادة الوزن؟".

الإجابة هي "لا شيء". إنني أحياناً آكل أشياء تساعد على زيادة الوزن، عادة بكميات قليلة. لا شيء على الإطلاق يمنعني من أكل الأطعمة التي تزيد الوزن. ومع ذلك، فإنني عادة لا أرغب في ذلك، لأنك عندما تفكر في الأمر، تجد أن أكثر الأشياء التي تزيد الوزن تجعل الناس يشعرون بعدم الارتياح مع مرور الوقت. إذا تخيلت نفسي آكل سلة كاملة من شرائح البصل الدهني، وتخيلت إحساسي بها في معدتي، مع الهضم البطيء طوال فترة الظهيرة، فإنني أشعر بشعور خانق لا يروق لي. وإذا تخيلت نفسي آكل العديد من أكواب الأيس كريم على الغداء، أشعر أن الأيس كريم في معدتي طوال الظهيرة يجعلني أشعر بعدم الارتياح، والإرهاق، والخمول.

وعلى العكس، إذا تخيلت نفسي أتناول طبقاً لذيذاً كبيراً من حساء الخضراوات الساخنة، وتخيلت الشعور بهذا في معدتي وفي نظامي الهضمي طوال الظهيرة، فهذا يجعلني أشعر بحالة أفضل كثيراً. وبالنسبة لي، فهذه التجربة أكثر جاذبية بكثير، لذلك فإنني أختارها عادة.

بالطبع، كل واحد منا يستجيب بطريقة مختلفة لأنواع الطعام المختلفة. ربما تجد ساندويتشاً تركياً أو سلطة سمك هي ما يجعلك بحالة جيدة بالفعل مع مرور الوقت. تذكر أن ما يجعلك تشعر بحالة جيدة في يوم ما سيكون مختلفاً عما يجعلك بحالة جيدة في يوم آخر، لأن جسدك يتغير مع الوقت بينما تستجيب للأحداث: ما أكلته بالأمس، ونشاطاتك، ومقدار الوقت الذي حصلت فيه على النوم مؤخراً، ومدى حرارة جسدك أو برودته؛ إلخ. على الأرجح سيكون أي طعام مناسباً وجذاباً فقط إذا لم تأكله ثلاثة أيام متتالية.

ماذا تفعل إذا أفرطت في تناول الطعام؟

اختلاف آخر بين النحفاء بالطبيعة والذين يستخدمون نظام حمية غذائياً هو ما يفعلونه عندما يفرطون في الأكل، أو يأكلون بنهم نوعاً من الطعام الذي يزيد الوزن. كل شخص يفرط في تناول الطعام أحياناً. عندما يفرط متبعو نظم الحمية في تناول الطعام، فإنهم دائماً يقولون لأنفسهم: "أرأيت، كنت أعلم أنني لا أستطيع عمل هذا. أعتقد أنني مجرد حيوان نهم. إن مصيري أن أكون بديناً طوال حياتي. وبما أنني لا أستطيع مواصلة الحمية على أي حال، فسوف أتناول الطعام وأستمتع به". وإحساس قوي بالاكتئاب أو عدم القيمة يساعد غالباً على استمرار هذا النموذج.

وعلى النقيض، إليك مثالاً لما يفعله النحفاء عندما يفرطون في الأكل. كان لدينا مؤخراً حفلة منزلية مع عشاء كامل وحلويات عديدة. لقد أكلت بنهم أكثر مما تعودت. وعندما انتهت الحفلة، لاحظت أنني أشعر بامتلاء تام؛ أكثر مما أشعر به عادة، حتى عندما آكل كثيراً. وأثناء هذا المساء وطوال الليل، كنت أشعر بعدم الراحة في معدتي. قلت لنفسي: "من الجيد أن ألاحظ هذا. إنني لن أشعر بالرغبة في الأكل بهذا الشكل مرة أخرى لوقت طويل قادم". هذه التجربة في الإفراط في الطعام منحتني الذي أحتاجه لتحفيز نفسي على الأكل باعتدال أكثر في المستقبل. وفي اليوم التالي، عندما فكرت فيما أرغب في تناوله، رغبت فقط في بعض الكميات القليلة من الطعام الذي يحتوي على القليل من الدهون أو السكر أو لا يحتوي عليها على الإطلاق. ليس لأنني فكرت أنه يجب علي أن أتناول هذه الأشياء، ولكن هذا ما بدا لي جذاباً.

ما الذي يجعل هذه الاستراتيجية تنجح

تعتمد استراتيجية طعام النحافة الطبيعية على الحصول على المزيد من المشاعر الطيبة؛ المزيد من السعادة بدلاً من المزيد من الحرمان. وعندما تبدأ في التفكير كشخص نحيف بشكل طبيعي، لن تكون في حاجة إلى استخدام "ضروريات" و"قواعد" لكي تحاول أن تجبر نفسك على الأكل بطريقة تجعلك تخفض من وزنك. الأشخاص الذين يفرطون في الأكل عادة يركزون فقط على المذاق المتع للطعام. وعلى النقيض من ذلك، فهذه الاستراتيجية تعلمك أن تفكر فيما سيمنحك أفضل شعور مع مرور الوقت. ربما يكون الإفراط في تناول الأيس كريم لذيذاً في لحظة أكله. ومع ذلك، إذا تخيلت كيف ستشعر معدتك وجسدك بالكامل عندما تنتفخ لعدة ساعات بعد كل هذا الكم من السكر والدهون، يبدأ معظم الناس في معرفة أن هذه التجربة مع مرور الوقت لا تكون جذابة.

وهذه الاستراتيجية تنجح حتى إذا كنت لا تعلم مقدار السعرات الحرارية في صنف الطعام. إذا جربت أكل طعام ما من قبل، فإن جسدك يتذكر استجابتك لهذا الطعام. وهذا يصنع حافزاً داخلياً تلقائياً لتناول الطعام بصورة معتدلة؛ لأنه على أية حال تكون هذه هي الطريقة الأكثر إمتاعاً.

الفرق بين الجوع والمشاعر الأخرى

كانت "جريتا" ترغب في خفض وزنها، ولم تجد نظام حمية غذائي يناسبها. وعندما أخبرتها عن استراتيجية طعام النحافة الطبيعية، كانت في غاية الشغف. وكانت تشك في أنه من الممكن أن تخفض وزنها بدون صراع ما، ولكنها فكرت أن هذه التجربة تستحق المحاولة. وإذا نجحت بالفعل معها، فستكون راحة عظيمة.

بدأت في إرشاد "جريتا" خلال الخطوات التي قرأتها بالفعل سابقاً. "تخيلي نفسك في مطعم، وتفكرين فيما ستتناولينه على الغداء. اقرئي الصنف الأول في قائمة الطعام. ما هو؟".

ردت قائلة: "فطائر".

"عظيم. أولاً تخيلي الفطيرة... والآن تخيلي بالفعل أنك تأكلين الفطيرة، واشعري كيف ستكون حالة معدتك عندما تأكلينها، وحتى وقت الظهيرة". راقبت انفعالات "جريتا" التي تدل على أنها تتبع توجيهاتي، وتستخدم الجزء القادر من عقلها على عمل كل هذه الخطوات. لقد تصرفت بطريقة جيدة حتى وصلنا إلى مرحلة "الشعور".

سألتني: "هل تريد مني أن أشعر ما إذا كنت أكلت بما يكفي أم لا؟".

أجبت: "كلا، ليست المسألة هي مدى امتلاء معدتك. إنه نوع الشعور الذي شعرت به في معدتك. إذا أكلت الفطيرة مع الكثير من الجبن وكريمة السكر عليها، فسوف تشعر معدتك بشعور مختلف تماماً عما إذا أكلت نفس الكمية من الخضراوات المجففة".

كانت "جريتا" تبدو مرتبكة. وقالت: "ليست لدي أدنى فكرة عما تعنيه. لا أعتقد أنني لاحظت أنواعاً مختلفة من المشاعر من قبل. إنني أعرف الفرق بين أن أشعر أنني بخير، وأن أشعر أنني لست على ما يرام، أو أن أكون غير مستريحة. فإذا شعرت أنني غير مستريحة، فإنني آكل".

قليل جداً من الأشخاص الذين يفرطون في الطعام هم الذين يشبهون "جريتا". هؤلاء لم يتعلموا أبداً عمل فوارق بين الأنواع المختلفة من المشاعر. وغالباً لم يتعلموا أن يعرفوا الفارق بين نوع الشعور بالفراغ الذي يعني: "إنني وحيد، أريد أن أكون مع الناس"، والشعور بالجوع الذي هو إشارة تدعو إلى الأكل. ولقد قضيت بعض الوقت في مساعدة "جريتا" على تعلم عمل فوارق بين مشاعرها العاطفية المختلفة.

قلت لها: "إذا تجمعت جميع مشاعرك العاطفية سوياً على أنها إما "مشاعر طيبة" وإما "مشاعر سيئة"، فإنك عندما تشعرين بسوء لن تعرفي ماذا تفعلين لكي تشعري بتحسن. لن تعرفي متى تأكلين، أو متى تدعين صديقة إلى السينما، أو متى تفعلين جميع الأشياء الأخرى التي ترضي احتياجاتك المختلفة. يمكنك أن تبدئي في معرفة الاختلاف من خلال الانتباه إلى ما تحصلين عليه من تقييم، مع ملاحظة الأفعال التي تجعلك تشعرين بتحسن. إذا كان لديك شعور معين بعدم الراحة، وكانت زيارة صديقة ما ستجعلك تشعرين براحة أفضل، يمكنك أن تعرفي أن هذا النوع من عدم الراحة هو بمثابة رسالة لك لتكوني مع صديقة معينة. وإذا كان لديك شعور بعدم الراحة، وبعد أن أكلت شيئاً ما ظل لديك هذا الشعور، فإذن لم يكن هذا الشعور بسبب الجوع على الأرجح. إنه إشارة إلى أنك في حاجة إلى شيء آخر. ربما كنت غاضبة من شيء ما، وفي حاجة إلى أن تجدي حلاً له. ربما كنت تشعرين بالملل، وتريدين أن تفعلي شيئاً أكثر إثارة ومتعة".

كان هذا يبدو معقولاً للغاية بالنسبة لـ "جريتا"، التي بدأت تعرف متى يكون الشعور هو الجوع، ومتى يكون أي شيء آخر. ومع ذلك، ظلت لديها بعض الشكوك. سألت: "إنني لم أفعل هذا من قبل، لذلك ليس لدي أي خبرة أو تجربة. إذا لم أكن أعرف كيف تؤثر الأطعمة المختلفة على معدتي، فكيف سأتعلم هذه الطريقة في الأكل؟".

أجبتها: "الآن فوراً، وبينما تتعلمين هذه الاستراتيجية، يمكنك فقط أن تخمني كيف سيؤثر كل طعام على معدتك مع مرور الوقت. ولا يهم إذا كانت تخميناتك صحيحة أم

خاطئة، طالما أنك تستخدمين التقييم الذي حصلت عليه بعد الأكل لكي يعدل تخميناتك. وبعد أن تأكلي بالفعل الطعام الذي قمت باختياره، لاحظي كيف تشعرين بالفعل. في كل مرة تأكلين فيها ستتأكدين أكثر من نوع الشعور الذي تمنحك إياه أطعمة محددة".

لقد أوضحت لـ "جريتا" كيف أنني أصبحت دقيقاً أكثر وأكثر في استنتاجاتي وتخميناتي على مر السنين. عندما كنت شاباً، كنت أفرط في تناول الطعام أكثر من الآن، أو أتناول أطعمة لا تجعلني أشعر بالراحة فيما بعد. هذه الخبرات كانت بالضبط ما أحتاجه للحصول على معلومات أكثر مما ستجعلني هذه الأطعمة أشعر به في المستقبل. وأحياناً كنت أعرف، نوعاً ما، أن طعاماً بعينه سيجعلني أشعر بعدم الارتياح، ولكن معرفتي النوعية هذه لم تكن قوية أو حقيقية بالشكل الكافي. وعن طريق التنفيذ الفعلي وتناول هذا الطعام بإفراط، وملاحظة ما سيشعر به جسدي، كنت أحصل على تجربة قوية للغاية من عدم الارتياح كنت أراجعها في كل مرة أفكر فيها في تناول هذا الطعام بإفراط. إننا جميعاً نتعلم من التجارب، وفي أي وقت يكون فيه استنتاجك خاطئاً، يمكنك أن تكون سعيداً لأنك مررت بهذه التجربة حتى يمكنك أن تصبح أكثر دقة في المستقبل.

قضينا وقتاً إضافياً في تكرار هذه العملية والتدريب عليها حتى تصبح تلقائية أكثر وأكثر بالنسبة لـ "جريتا". ولقد راقبت بعناية الإشارات غير اللفظية (انظر الملحق ١) التي وضحت أن "جريتا" كانت تتقدم بالفعل على نحو مناسب خلال هذه الخطوات.

وبعد حوالي ١٨ شهراً، أعلنت "جريتا" أن استراتيجية الطعام الجديدة قد أثمرت معها. لقد خفضت من وزنها بسهولة، وبدون صراع. وعلى الرغم من أنها عادت مرة أخرى إلى الإفراط في الطعام مرتين لفترة زمنية قصيرة، إلا أنها توقفت عن هذا من خلال تناول كميات قليلة من الطعام لعدة أيام عن عمد، حتى تسمح لمعدتها بالتقلص. ثم كان من السهل عليها أن تلاحظ كيف تؤثر الأطعمة المختلفة على معدتها مرة أخرى.

ما الوزن الطبيعي؟

عندما يستخدم شخص ما استراتيجية طعام النحافة الطبيعية، فإنه ينجذب نحو وزن "النحافة الطبيعية" الخاص به. وهذا الوزن يختلف بطريقة ما من شخص لآخر، اعتماداً على عوامل أخرى مثل الجينات الوراثية، أو مستوى النشاط، وأسلوب التفكير. بعض الجينات الوراثية المعينة وأساليب التفكير المعينة تؤثر على ثقل الوزن أو خفة الوزن. إن فكرة أن كل واحد منا لديه "نقطة وزن ثابتة" يعود إليها جسده هي فكرة شائعة في الكتابة عن التحكم في الوزن. واعتقادنا هو أن هذه "النقطة" تتغير عندما يتحول الشخص إلى استراتيجية طعام جديدة. وبالتأكيد يتحول الناس إلى وزن "طبيعي" جديد وأقل.

تخفيف الحساسية ضد الأطعمة

لأسباب عديدة، قد يحتاج بعض الأفراد -هؤلاء الذين يعانون من الحساسية ضد الطعام، أو من حالات جسدية مثل مرض البول السكري الذي يتطلب التقيد بنظام غذائي معين- أيضاً إلى استخدام أنظمة ومعايير أخرى لاختيار أو تجنب الطعام. ومع ذلك، فطالما أن الآثار المؤذية ليست خطيرة للغاية، وتحدث لمدة ساعات قليلة، فإن هذه الاستراتيجية يمكن أن تعمل بنجاح. إذا كان شخص ما لديه حساسية ضد القمح، على سبيل المثال، وتخيل هذا الشخص كيف يشعر مع مرور الوقت إذا أكله، فإنه سيلاحظ شعوره بالحساسية، ويجد هذا الشعور مزعجاً، ويقدم على اختيار شيء آخر. هذه الاستراتيجية يمكنها بالفعل أن تساعد هؤلاء الأشخاص الذين لديهم نفور أو حساسية مفرطة على تجنب الأطعمة غير المناسبة بدون صراع داخلي. (راجع أيضاً الفصل ٥).

استعادة مشاعر الجسد

طلب مني "جريج" أن أساعده في تعلم استراتيجية طعام النحافة الطبيعية، لأن الأشخاص الآخرين الذين سعدوا بنتائجها قد أخبروه أنه بحاجة إلى أن يتعلمها أيضاً. وبينما كنت أقود "جريج" عبر خطوات هذه الاستراتيجية، أخبرني بسرعة أنه ببساطة لم يستطع فعلها، لأنه ليست لديه مشاعر جسدية في أي جزء من جسده يقع تحت منطقة الرأس.

التجارب العاطفية الشديدة غير السارة التي وقعت أثناء طفولة "جريج" جعلته "يقرر" عندما كان صغيراً جداً أن الأمر لم يكن يستحق وجود مشاعر جسدية. كان لابد من الاعتناء بهذه التجارب العاطفية الماضية والتعامل معها قبل أن يستطيع "جريج" أن يتعلم الشعور بالأمان تجاه استعادة مشاعر جسده مرة أخرى. لقد استخدمت الطرق الموضحة في الفصلين ٤ و ٧ للتعامل مع جراح وصدمات طفولته. لقد قدم له هذا العديد من الفوائد الإضافية التي كانت أكثر أهمية بالنسبة له من أن يخفض من وزنه.

خطوات نحو استراتيجية طعام النحافة الطبيعية

إذا كنت تريد امتلاك هذه القدرة على عمل اختيارات طعام أفضل لنفسك، يمكنك أن تتعلمها عن طريق اتخاذ الخطوات التالية. يمكن لتكرار الخطوات التي تناسبك أن يجعلك نحيفاً بشكل طبيعي. إذا قمت بالخطوات بشكل شامل وبعناية، فستجد نفسك تستجيب للطعام بنفس طريقة النحفاء بشكل طبيعي.

١. اعثر على الوقت والمكان المناسبين لكي يمكنك الاسترخاء بارتياح بدون إزعاج لمدة عشرين دقيقة.

٢. فكر في كيفية معرفتك أن هذا هو وقت التفكير في الطعام. هل هو عندما ترى الطعام؟ أم عندما تسمع شخصاً ما يقول: "إنه وقت الطعام"؟ أم عندما تنظر إلى الساعة وتجد أنه وقت الطعام؟ أم عندما تشعر بالجوع؟ ربما تتخيل أنك جالس لتناول الغداء وترى الطعام على المائدة، أو أنك تنظر داخل ثلاجتك، أو تنظر إلى قائمة الطعام.

٣. الآن لاحظ الإحساس في معدتك. لاحظ نوع الشعور الذي تشعر به الآن. ليس فقط الشعور بالامتلاء أو الجوع هو ما يجب أن تختبره، ولكن طريقة شعور معدتك على وجه العموم. إن معدتك سوف تشعر بالاختلاف حسب آخر شيء أكلته، وما إذا كنت متوتراً أو مسترخياً عند الأكل، إلخ.

٤. اسأل نفسك: "ما الذي سيشعر معدتي بالراحة الآن؟". لست في حاجة إلى قول هذا بصوت مرتفع؛ ولكن فقط اسمع هذا السؤال يتردد داخل عقلك.

٥. الآن فكر في صنف طعام واحد متاح، يمكنك أن تأكله. ربما تتخيل ساندويتشاً تركياً، أو قطعة من الحلوى، أو قدحاً من حساء الخضراوات، أو سلطة، إلخ.

٦. بعد ذلك تخيل أنك تأكل مقداراً من الطعام الذي فكرت فيه. إذا فكرت في الساندويتش التركي، فسوف تحصل سريعاً على مذاقه، ثم لاحظ ما تشعر به عند دخوله إلى معدتك. يمكنك أن تشعر بكيفية شعور معدتك إذا أكلت هذا الساندويتش، وكيف سيشعر جسدك بالكامل في الساعات القليلة القادمة بعد تناوله.

٧. والآن قارن هذا الشعور بالشعور الذي كنت تشعر به في معدتك قبل أن تتخيل أكل أي شيء. أي شعور تحبه أكثر؟ هل ستشعر بتحسن مع مرور الوقت إذا أكلت الساندويتش التركي عما إذا لم تأكل أي شيء؟ إذا كانت الإجابة "نعم"، فاحتفظ بالساندويتش التركي في ذهنك كبديل ربما تحتاجه عندما تختار طعامك. إذا كانت الإجابة "لا"، فانبذ هذا الاحتمال. لاحظ أن قرارك يعتمد على ما سيمنحك متعة أكبر بعد مرور فترة من الوقت. ليس هناك معنى في أن تأكل شيئاً سوف يجعلك تشعر أنك في حالة سيئة طوال اليوم.

٨. والآن تخيل صنف طعام آخر محتملاً. ربما تفكر في تناول قطعة من الحلوى.

٩. الآن أنت في طريقك لاكتشاف ما إذا كنت تريد بالفعل أكل الحلوى أم لا. تخيل أنك أكلت قطعة الحلوى، واستشعر وجودها في معدتك. لاحظ كيف تشعر عندما تكون قطعة من الحلوى في معدتك خلال الساعات القليلة القادمة. ما شعورك عندئذ؟

١٠. قارن شعورك من الخطوة ٩ بأفضل شعور لك إلى الآن (الخطوة ٧). كيف سيكون هذا الشعور مقارنة بشعورك إذا أكلت الساندويتش التركي؟ لاحظ أي شعور هو الأكثر إمتاعاً بالنسبة لك. أي اختيار يجعلك تشعر أنك أفضل حالاً؟ احتفظ في ذهنك بصنف الطعام الذي منحك أفضل شعور مع مرور الوقت.

١١. قم بتنفيذ نفس العملية (الخطوات ٨ و ٩ و ١٠) مع العديد من الأطعمة المحتملة. وفي كل مرة، احتفظ في ذهنك بصنف الطعام الذي يجعلك تشعر بأفضل حال مع مرور فترة من الوقت.

١٢. عندما تكون راضياً بأنك فكرت بما يكفي في الأطعمة المحتملة بهذه الطريقة بحيث تبدأ هذه العملية في أن تصبح طبيعية بالنسبة لك، لاحظ صنف الطعام الذي جعلك تشعر بأفضل راحة. والآن تخيل أنك شرعت في تناول هذا الصنف من الطعام، واستشعر الرضا تجاه تناول الصنف الذي يجعلك تشعر بالراحة مع مرور الوقت.

تدريب إضافي

الآن تعلمت الطريقة الأساسية. ولكي تتأكد من استمرارك في استخدام هذه الطريقة بصورة تلقائية، تخيل أنك تقوم بنفس هذه الخطوات في عدة مواقف أخرى. تخيل أنك ستتناول طعام العشاء في الخارج في أحد المطاعم المفضلة لديك. قم بتكرار نفس هذه الخطوات لكي تختار ما ستأكله في هذا الموقف. ثم تخيل أنك في حفلة، وقم بتكرار نفس هذه الخطوات هناك. تخيل أنك تتناول الإفطار في المنزل، وكرر هذه العملية. وعندما تبدأ هذه الخطوات في أن تكون طبيعية بالنسبة لك، فهذه إشارة على أن العملية تصبح تلقائية، وأنك سوف تستمر في عمل هذا في المستقبل، بصورة تلقائية تماماً كطريقة اختيارك الطعام من قبل.

والآن فكر فيما إذا كانت هناك أية مواقف معينة أفرطت فيها في الأكل فيما مضى. بعض الناس يفرطون في الأكل في الحفلات، وآخرون فقط عندما يكونون وحيدين. وآخرون يفرطون في تناول بعض أنواع الطعام فقط: أيس كريم، أو شيكولاتة، أو بيتزا، أو طعام صيني، إلخ. كرر هذه العملية في أي موقف اعتدت أن تفرط فيه في الأكل، حتى تتأكد من أن الاستراتيجية الجديدة راسخة ثابتة بداخلك.

معرفة الوقت المناسب للتوقف عن الطعام

نفس الاستراتيجية تسمح لك بتحديد متى تتوقف عن الأكل. في كل مرة تكون فيها على وشك أن تأكل قطعة من الطعام، يمكنك أن تشعر سريعاً كيف ستؤثر هذه القطعة على

معدتك مع مرور الوقت. بالطبع سوف تتوقف قبل أن تجعلك القطعة التالية أقل راحة مما أنت عليه الآن. وهذا يمنحك طريقة طبيعية للتوقف عندما تشعر بالامتلاء. وعندما تصبح هذه العملية عادة لديك، فإنها تحدث بسرعة جداً بدون أن تكون مضطراً للتفكير فيها.

بعض الناس لديهم مبدأ أكل كل شيء موجود في أطباق مائدة الطعام. العديد من الناس يأكلون كل شيء على المائدة "حتى لا يضيع الطعام ويذهب إلى القمامة"، ولكنه يضيع بالفعل! إذا كنت تتبع هذا المبدأ، فربما ترغب دائماً في أكل كميات صغيرة، حتى يمكنك العودة إلى تناول المزيد إلى أن تحصل على الكمية المناسبة. وطريقة أخرى للتعامل مع هذا الموقف هي أن تشتري أطباقاً صغيرة جداً. ربما يبدو هذا سخيفاً، ولكنه يمكن بالفعل أن يساعد الناس على الأكل بكميات أقل. من الصعوبة بمكان أن تحمل طعاماً كثيراً على طبق صغير بدلاً من طبق كبير، لذلك تقل احتمالات أن يأكل الناس شيئاً ما "فقط لأنه موجود على الطبق". بالطبع يمكنك دائماً أن تعود لتناول المزيد، حتى مع أطباق صغيرة، ولكنه عندئذ يكون قراراً واعياً بتناول المزيد من الطعام، وليس بدافع العادة فحسب.

ملاحظة النتائج

بعد أن تعلمت استراتيجية طعام النحافة الطبيعية، لاحظ مدى نجاحها معك. بالنسبة لمعظم الأشخاص، فإن هذه الطريقة لا تتسبب في خفض الوزن المفاجئ الذي لا يدوم كثيراً. وبدلاً من ذلك، فإنها تتسبب في الخفض التدريجي للوزن الذي يدوم مع مرور الوقت.

وكما ذكرنا من قبل، غالباً ما يوجد العديد من الجوانب المختلفة لخفض الوزن. والحفاظ على كل من هذه الجوانب في مكانه الصحيح هو ما يسمح للمرء أن يصبح نحيفاً بشكل طبيعي. إذا كانت استراتيجية طعام النحافة الطبيعية هي المهارة الوحيدة التي كنت تفتقدها، فإن تعلمها سوف يجعل في استطاعتك أن تفقد وزنك بسهولة. وإذا كنت في حاجة إلى اتخاذ خطوات إضافية لتحافظ على وزنك المرغوب، فربما تكون معرفة هذه الخطوات أسهل بالنسبة لك.

طرق أخرى من طرق البرمجة اللغوية العصبية لفقد الوزن

نموذج "الحفيف"، الذي نعرضه في الفصلين ١٧ و ١٨ يمكن أن يسهم في بناء احترام الذات اللازم لجعل خفض الوزن أكثر سهولة. وإيجاد حافز إيجابي (الفصل ١٥)، وصنع مستقبل واضح مؤثر (الفصل ١٩) هما عاملان أساسيان بالنسبة لبعض الناس. أحياناً يكون لزيادة الوزن غرض إيجابي (مكسب ثانوي)، مثل الرغبة في الاستقلال عن أبوين مشغولين

بفكرة التحكم في الوزن. وعندما تكون هذه هي الحال، فإن طريقة إعادة التشكيل في ست خطوات (الفصل ٨) تقدم بدائل إيجابية جديدة. ستجد مثالاً محدداً عن رحلة إحدى السيدات نحو الوصول إلى وزنها المرغوب في الفصل ١٦.

أحياناً يؤدي تغيير واحد إلى خفض الوزن. ومع ذلك، إذا كانت العديد من العوامل التي تسهل الحفاظ على الوزن المطلوب مفقودة، فإن النجاح ينتج عن تعلم قدرة واحدة وراء أخرى بصبر حتى يتم اكتساب جميع المهارات اللازمة المطلوبة.

إنني لا أقاوم المغريات أبداً، لأنني وجدت أن الأشياء السيئة بالنسبة لي لا تغريني.

-جورج برنارد شو

١٣ تسوية الصراع الداخلي

كان "جو" طالباً بإحدى المدارس العليا الملتزمة وكان يعمل نصف الوقت في متجر كبير في المساء. وكان يشعر بدافع قهري لا يقاوم إلى مطالعة مجلات "العري" عندما لا يكون أي شخص في الجوار، ولم يستطع منع نفسه من ذلك. وكان "جو" يشعر بالقلق من أن يضبطه رئيسه وهو يضيع الوقت في مطالعة هذه المجلات. وكان يشعر بقلق أعمق من انتشار خبر كهذا ووصوله إلى مدرسته. ورغم أن "جو" كان قد خضع لأنواع عديدة من العلاج، فإن أياً منها لم يفلح في تغيير هذه الحال. بدأ في التساؤل ما إذا كان الشيطان يستحوذ عليه، وشعر بقلق هائل من احتمال أن يفقد سيطرته على نفسه تماماً وإلى الأبد.

عندما يشعر شخص مثل "جو" بالانقياد إلى فعل شيء لا يرغب هو بشكل واعٍ في فعله، فإننا نفترض أن "جزءاً لا واعي" يكرهه على ذلك. وعندما نقول "لا واعي" فإننا ببساطة نعني أن "جو" لا يدركه أو يعيه. ونفترض أيضاً أنه جزء من نفسه، وليس كائناً شيطانياً أو غريباً هو الذي يقوده ويحركه.

ونفترض أيضاً افتراضاً آخر غاية في الأهمية وهو: أن جميع أجزاء الشخص لها نوايا حسنة أو أغراض إيجابية، بغض النظر عن مدى إيذاء أو تدمير السلوك المتبع لتحقيق هذه الأغراض. وأهمية هذا الافتراض ستتضح بينما نتقدم في عملنا مع "جو".

عندما سألت "جو" عما يجنيه من وراء النظر في هذه المجلات، قال إنه لا يعلم. لقد كان هذا يمنحه شعوراً بالنشوة، ولكنه أيضاً كان يملك وسائل أخرى لتحقيق الإشباع الجنسي؛ فلقد كان متزوجاً، وسعيداً في زواجه وعلاقته الجنسية مع زوجته. لم يكن "جو"

يعتقد أن هناك أي شيء مفيد في مطالعة هذه المجلات؛ جزء خبيث من نفسه يجعله يفعل هذا، وهو لا يستطيع منع نفسه.

الطريقة التي تحدث بها "جو" عن مشكلته أوضحت أن هذا الجزء في غاية القوة وفي غاية الاغتراب عن "جو". لم يفكر "جو" في هذا الدافع القهري أبداً على أنه جزء من نفسه.

على مستوى الوعي، لم يعرف "جو" أي شيء عن هذا الجزء إلا أنه يجعله يطالع مجلات العري، وسؤاله ببساطة شديدة عن هذا الجزء لن يؤدي إلى أية نتائج. والوسيلة الوحيدة لجمع المعلومات حول كيفية استفادة "جو" من سلوكه القهري هي مخاطبة مستوى أقل من الوعي: (اللاوعي). وإحدى الطرق التي يمكن بها تحقيق ذلك هي الوصول إلى هذا الجزء عن طريق التخيل.

قلت: "جو، أريدك أن تبدأ في تخيل ذلك الجزء من ذاتك الذي يكرهك على مطالعة مجلات العري. وقبل ذلك أخبرني في أي يد من يديك ترغب في أن تضع هذا الجزء؟".

أجاب: "في يدي اليمنى. ها هنا".

قلت: "حسناً. الآن، وبينما تبسط يدك اليمنى، يمكن لهذا الجزء من نفسك أن يتشكل. (وبصوت هادئ بطيء). لقد كان جزءاً مهماً وقوياً من ذاتك. لقد كان قوياً إلى حد لم يجعلك تدرك بشكل واعٍ هدفه الإيجابي. والآن أخبرني كيف ترى هذا الجزء عندما يتشكل" ...

عندما بدأت هذه العملية الاستكشافية، كنت أتحدث بشكل واضح إلى "جو". ومع ذلك، فإنني كنت أيضاً أتواصل مع ذلك الجزء من نفسه الذي يجعله يطالع مجلات العري. لقد تسبب "جو" في اغتراب هذا الجزء عن طريق الصراع ضده والتفكير فيه بشكل سيئ. وبينما أتحدث مع "جو"، كنت أبدأ في إقامة علاقة مودة مع هذا الجزء عن طريق احترام قوته، والافتراض مقدماً أن له نوايا حسنة، وأغراضاً إيجابية.

أجاب "جو": "أرى نفسي أطالع بعض المجلات".

قلت: "هذا جيد، وانظر حقاً إلى تفاصيل الجزء. لاحظ تعبيرات وجهه، وحركاته، إلخ" ... (تغير وضع جلوس "جو" وتعبيرات وجهه بشكل ملحوظ عندما فعل هذا، لأنه كان يواجه ما كان يشعر به عندما يشعر بالانقياد إلى مطالعة تلك المجلات). "وعندما تستطيع رؤية هذا الجزء بوضوح تام، أريدك أن تسأله عن الهدف الإيجابي الذي يحققه لك عندما يجعلك تطالع مجلات العري ... بماذا يجيب؟".

"إنه لا يقول أي شيء، إنني لا أتلقى منه أية رسائل على الإطلاق".

كان من الواضح أنني بحاجة إلى مزيد من العمل لإقامة علاقة مودة مع الجزء، بحيث يكون مستعداً للتواصل مع "جو". مرة أخرى، برغم أنني أتحدث إلى "جو"، إلا أن اتصالي موجه أساساً إلى الجزء.

"حسناً، أريدك أن تواصل مشاهدة هذا الجزء، بينما نعطيه بعض الوقت لكي يقوم فعلياً بتصنيف الشيء الإيجابي الذي يفعله من أجلك بإكراهك على مطالعة تلك المجلات. ربما يراجع بعض الأوقات والأماكن المختلفة التي أكرهك فيها على ذلك، بينما يبدأ في إدراك وظيفته الإيجابية من أجلك بشكل كامل".

"وبينما يفعل الجزء هذا، أرغب في أن أخبرك بقصة شخص آخر كان يتناول الطعام بشكل قهري. وأنا على يقين من أن الأمر لن يكون هو نفسه بالضبط معك، لأن كل جزء لديه هدفه الخاص ووسيلته في إنجاز الأمور. إنني أود أن أعطي هذا الجزء من نفسك مثالاً لما أعنيه عندما أسأل عن وظيفته الإيجابية. سألت إحدى السيدات، وكانت تتناول الطعام بشكل قهري لا يقاوم، ذلك الجزء من نفسها عما يفعله من أجل مصلحتها. واتضح أن للسيدة خلفية عسكرية، وأنه تم تربيتها بطريقة صارمة قاسية للغاية، تنطوي على الكثير من "الواجبات" والأوامر والنواهي والصواب والخطأ. وكان ذلك الجزء من نفسها الذي يكرهها على الأكل جزءاً لم يردها أن تتبع القواعد فحسب. لقد أرادها أن تكون قادرة على التحرر وإنجاز الأعمال بطريقتها الخاصة والوقوف على قدميها". وبمجرد أن قلت هذا، كانت استجابة "جو" الانفعالية غير اللفظية في غاية القوة. اهتز بعنف، وجلس منتصباً، وأصبح وجهه أكثر توردا.

قال "جو": "تلك هي! هذا الجزء لا يريد مني اتباع القواعد والتعليمات! إنه يريدني أن أكون نفسي وذاتي. إنني شديد الاهتمام بما يظنه الآخرون. كان والداي يريدان مني دائماً أن أفعل الخير والصواب ... إن الجزء يومئ برأسه إيجاباً بينما أقول هذا! إنه يقول إن هذا صحيح!".

"عظيم، يمكنك الآن أن تشكر الجزء على منحك هذا التأكيد الذي قدمه لك تواً. واشكره أيضاً على وجوده من أجلك، واهتمامه بمساعدتك على أن تكون أنت ذاتك. يبدو هذا شيئاً جديراً من الرائع أن يقوم به جزء منك. هل تعتبر هذا شيئاً إيجابياً؟".

عندما تحصل على أي تواصل تعاوني من جزء من ذاتك، يكون من الأهمية بمكان أن تقدم له الشكر على الفور. ورغم أن "جو" ليس مستعداً بعد لشكر الجزء، إلا أنني أجعل الجزء يعرف أنني أشكره وأقدر له تواصله.

قال "جو": "حسناً، إنني لا أحب ما يفعله".

قلت: "بالطبع لا. إنك لا تحب ذلك السلوك على الإطلاق. ولكن هل ترغب في أن يكون جزء منك راغباً في أن يجعلك أنت نفسك؟".

أجاب: "حسناً، نعم".

"عظيم. أخبر هذا الجزء إذن أنك تتفق تماماً مع الغرض الذي يريده لك، سواء فعلت هذا بشكل داخلي صامت، أو بأي طريقة أخرى تجدها ملائمة".

بينما كان "جو" يقدم الشكر للجزء داخلياً، رأيت وجهه وجسده يسترخيان بهدوء، وابتسامة خفيفة تداعب محياه. ولقد جعلني هذا أعرف أنه قدم الشكر للجزء، وأن الجزء استجاب بإيجابية. هذه خطوة شديدة الأهمية نحو علاج الصراع الذي مزق "جو". بعد ذلك كنت بحاجة إلى مساعدة "جو" على أن يفهم بوضوح النية الحسنة والغرض الإيجابي للجزء الآخر، الأكثر وعياً من ذاته.

قلت: "والآن، مع الاحتفاظ بهذا الجزء في يدك اليمنى، حول نظرك إلى يدك الأخرى. كيف تصف الجزء الذي يأتي هنا؛ ذلك المناقض للجزء الذي يجعلك تطالع مجلات العري؟ هذا هو الجزء من ذاتك الذي لا يرغب على الإطلاق في أية علاقة بمجلات العري. قد يكون له علاقة ما باتباع القواعد والقوانين، أو عمل الشيء الصحيح، أو ما شابه".

أجاب "جو" بحزم: "نعم. هذا هو الجزء الذي أراد أن يرضي والداي وكل شخص آخر".

قلت: "امنح هذا الجزء وقتاً لكي يتشكل بوضوح في يدك اليسرى؛ الجزء الذي يريد منك أن تصنع الشيء الصواب، وترضي والديك، وهكذا... وعندما تستطيع رؤيته بوضوح، اسأل هذا الجزء عن الغرض الإيجابي المفيد الذي يريد تحقيقه لك".

قال "جو" بصوت قوي آمر: "إنه يحملني على عمل الشيء الصحيح".

ورغم أنني سألت عن الغرض الإيجابي المفيد للجزء، إلا أن "جو" استجاب بسلوك "عمل الشيء الصحيح"، لذا فإنني بحاجة إلى أن أسأل من جديد. "اسأله ما الغرض الإيجابي الذي يريد تحقيقه من أجلك عندما يفعل هذا".

أجاب "جو": "إنه يريد أن يجعل الآخرين يحبونني".

قلت: "إذن فهذا جزء يرغب في أن تكون لك علاقات طيبة مع الآخرين؟ هل هذا ما يريد تحقيقه من أجلك؟". لقد غيرت عن عمد الطريقة التي ذكر بها "جو" الغرض، لأنني

أريد أن يكون الغرض الإيجابي غرضاً يضع "جو" في موضع "الفاعل" لا أن يكون "المفعول به". وبدلاً من أن يحبه الآخرون، أعدت صياغة السؤال بجعله هو يمتلك علاقات طيبة مع الآخرين. وحيث إنني غيرت الطريقة التي تم ذكر الغرض الإيجابي بها، أخذت أراقب وأنصت باهتمام لأرى ما إذا كان "جو" يتفق بشكل متناغم مع إعادة الصياغة أم لا. وعندما اتفق معي "جو" واصلت قائلاً:

"من المفيد بالتأكيد أن يكون هناك جزء يفعل هذا من أجلك، والآن، اشكر هذا الجزء على ما يفعله من أجل صالحك"...

وعندما شكر "جو" هذا الجزء، مرة أخرى كان هناك استرخاء خفيف جعلني أعرف أنه يشعر بمزيد من التقدير لهذا الجزء، أيضاً. عند هذه النقطة، كان "جو" قد صنف بوضوح الجزأين من ذاته اللذين يخوضان صراعاً مع أحدهما الآخر بشأن سلوك مطالعة مجلات العري. والأكثر أهمية أنه يعرف النوايا والأغراض لدى كلا الجزأين، ويتفق مع كليهما على هذه النوايا الحسنة.

إن صراع "جو" الداخلي هو صراع مألوف. العديد من الناس لديهم جزء حساس تجاه العلاقات مع الآخرين. وجزء آخر يرغب في أن يكون الشخص "هو نفسه". ومع ذلك، فإن الصراع لا ينشأ إلا إذا اعتقدنا أن هذين الهدفين متناقضان ومتعارضان مع أحدهما الآخر، وفي الواقع، هناك طرق يمكن بها لهذين الهدفين أن يدعما أحدهما الآخر بشكل مشترك. وهذا هو ما بدأت الآن في جعله حقيقة بالنسبة لـ "جو" والجزأين الداخليين من نفسه. والخطوة الأولى بالنسبة لي هي أن أتأكد من أن الجزأين يدركان ويقدران نوايا وأغراض أحدهما الآخر.

"جو هل ذلك الجزء من ذاتك الذي يريدك أن تكون أنت ذاتك لديه بالفعل فهم للطرق التي يمكن بها أن يكون الجزء الآخر مفيداً له؟ ... أن تكون أنت ذاتك في فراغ لا ترتبط فيه بعلاقات مع أحد أمر ليس على هذا القدر من الأهمية، ولكن رؤية الآخرين والاستجابة لهم والتفاعل معهم قد يجعل من الممكن أن تكون ذاتك بطريقة أكثر إشباعاً لك"... كان "جو" ينظر إلى يده اليمنى ويومئ برأسه.

"والجزء من ذاتك الذي يرغب في إقامة علاقات طيبة، قد لا يكون لاحظ حتى الآن كيف أن كونك أنت ذاتك هو عنصر أساسي في امتلاك علاقات طيبة"...

أومأ "جو" ثانية، وفي هذه المرة كان ينظر إلى يده اليسرى. قلت له: "إذن، هل هذا منطقي ومفهوم بالنسبة لكلا الجزأين؟"...

أجاب "جو" بتناغم: "نعم".

قلت: "الآن يا "جو"، أريد منك أن تراقب الجزأين بينما يستدير كل منهما نحو الآخر ويعبران عن التقدير للنوايا الحسنة لأحدهما الآخر. قد تسمعهما يتحدثان معاً، أو تراهما يحيي أحدهما الآخر أو يرحب به بتقدير صادق"...

قال: "أحدهما رفع راحتي يديه ليصافحني، وفعل الآخر المثل على الفور".

وحيث إن "جو" والجزأين من ذاته اتفقوا جميعاً على مستوى النوايا والأغراض، كانت الخطوة التالية هي جمعهم جميعاً في وحدة متكاملة حتى يتثنى أن يعملوا معاً بهدوء. إحدى وسائل تحقيق هذا هي طريقة تسمى "الاندماج الرئي".

الخطوة الأولى تدمج الجزأين معاً. "الآن يا "جو" أريدك أن تحول نظرك تدريجياً إلى المنتصف -بين كلتا يديك- حتى يمكنك أن ترى كلا الجانبين معاً في وقت واحد، كل واحد منهما في إحدى اليدين. بعد ذلك اجعل كلتا يديك تقتربان ببطء وتتحدان معاً، فقط بمقدار السرعة التي يستطيع بها الجزءان الامتزاج معاً، مع الإبقاء على الأغراض الإيجابية المهمة لكليهما، والاندماج بطريقة تجعل كلاً منهما يستفيد من الآخر، دون خسارة أي شيء. قد تندهش من كيفية تغيرهما واندماجهما عندما تجتمع يداك معاً، لذا أريد منك أن تأخذ كل ما تحتاج إليه من وقت حتى يتوحد هذان الجزءان بمعدل السرعة المناسب لهما"...

بدأت يدا "جو" في التحرك معاً ببطء شديد. وبعد حوالي ٤٠ ثانية، لامست يدا "جو" إحداهما الأخرى، وعندما انضمت يداه معاً، ظهرت على "جو" تغيرات فسيولوجية كبيرة: ارتعد، وارتجف، واحمر وجهه، وانهمر عرقه، إلخ. غالباً ما يحدث هذا النوع من الاستجابة الجسدية القوية عندما يتحد جزءان كانا في غاية الانفصال عن أحدهما الآخر. هذه الاستجابة الانفعالية كانت إشارة جيدة على حدوث اندماج كامل بين الجزأين على المستوى الجسماني، وكذلك المستوى النفسي. طلبت منه أن يستمر ما شاء من وقت، بحيث يسمح ببساطة أن تكتمل عملية الاندماج...

وبعد ثلاث أو أربع دقائق، وبعد أن استقرت التغيرات التي كان "جو" يمر بها، طلبت منه أن يقوم بالخطوة التالية: إعادة الجزء الموحد الذي تم دمجه إلى داخل نفسه ليرتبط ويتحد بها تماماً.

"الآن، حافظ على اتحاد يديك، وببطء استرجع هذا الجزء الجديد، الذي يحتوي على كل ما هو قيم ومفيد في كلا الجزأين القديمين، وادفعه نحو صدرك. وعندما تلمس يداك

صدرك، يمكن لهذا الجزء المزوج أن ينضم إليك بشكل تام، ليصبح جزءاً من أفكارك، ومشاعرك، وسلوكياتك الآن، وفي المستقبل".

وبينما بدأت يدا "جو" في التحرك ببطه نحو صدره، بدأ في الابتسام. وعندما لامست يداه صدره، أخذ نفساً عميقاً. وعندما أطلق الزفير، لان وجهه، واسترخى جسده بأكمله واستقر، ودمعت عيناه.

قال: "أشعر بالهدوء والراحة والسكينة. لم يعد هناك صراع الآن".

الآن يشعر "جو" بشعور رائع، فلقد تمت تسوية الصراع الذي كان يدور بداخله. وعلى الأرجح، فإنه لن يشعر بالقهر والإرغام على مطالعة مجلات العري بعد الآن. لقد كان سلوكه القهري نتيجة صراع داخلي دائر بين جزأين من أجزاء نفسه.

وعن طريق اتخاذ خطوة واحدة إضافية، يمكنني أن أكون شبه متيقن من أنه لن يرتد أو ينتكس. يمكننا أن نتأكد من أن لديه شيئاً آخر يفعله بدلاً من مطالعة مجلات العري. عندما يكتسب "جو" خيارات من الواضح أنها أكثر إرضاءً للجزء الموحد الجديد، فإنه سوف يستقر ويهدأ. هذه الخطوة الأخيرة كانت هي أن يقوم "جو" بعملية توليد لسلوكيات إيجابية بديلة من شأنها أن تحسن علاقاته مع الآخرين، وتكون في نفس الوقت تعبيراً عن فرديته وخصوصيته (راجع الفصل ٨ وستجد فيه مناقشة لهذه العملية وأمثلة عليها).

وبعد شهور عديدة، قال "جو" إنه قد تحرر من شغفه القهري بمطالعة مجلات العري. قال: "لم أعد أشعر بذلك الدافع القهري. إنه ليس بالأمر الجلل. لم أعد مضطراً لمطالعة تلك المجلات، وليس هذا بالأمر العسير". هذا التصريح من "جو" جعلني أعرف أن الصراع قد انتهى بطريقة سوف تدوم على مرور الزمن.

الوقت المناسب لاستخدام هذه الطريقة

طريقة تصنيف الجانبين المتضادين في الصراع هذه، والتعرف على أغراضهما الإيجابية، ومن ثم مزجهما ودمجهما معاً، تم ابتكارها أصلاً بواسطة "باندلر" و"جريندر" في عام ١٩٧٥. ويمكن استخدامها في أي موقف صراع أو تناقض داخلي. إن معظمنا لا يعاني من دافع قهري لمطالعة مجلات العري، كما كان الحال مع "جو". ومع ذلك، فإن أكثر الناس "توحداً" مع أنفسهم لديهم بعض السلوكيات أو الاستجابات التي لا يحبونها، وبعض الأجزاء التي تتصارع مع بعضها البعض.

ومعظم الناس يحاولون تسوية الصراعات والخلافات كما فعل "جو"، عن طريق استخدام العنف أو "قوة الإرادة" في محاولة التغلب على سلوك بغيض كريه. إن جعلك من نفسك حليفاً للأغراض الإيجابية لكلا الجانبين يبدد الصراع بسرعة وسهولة أكبر. وبعد ذلك تكون المسألة هي مجرد العثور على السلوكيات البديلة التي تحقق كلا الغرضين بفعالية أكبر.

الحزم أم اللين

"جودي" -أم لطفلين لم يبلغا سن دخول المدرسة بعد- كثيراً ما تجد نفسها في مأزق محير. كان طفلاها ينموان بجموح بغير نظام أو ضبط، وكانت هي وزوجها على حد سواء يشعران بالمزيد والمزيد من الإحباط وخيبة الأمل. كانت "جودي" تعرف أن الطفلين بحاجة إلى المزيد من التربية والضبط حتى يمكنهما التعامل والتكيف بشكل جيد مع الأطفال الآخرين، ومع الكبار أيضاً، وكانت تجد نفسها صارمة تماماً معهما في بعض الأحيان. ولكن جزءاً آخر من نفسها كان ليناً متساهلاً لأنها كانت ترغب في أن تكون على يقين من أن طفليها يشعران بحبها، ويحبانها. وحيث إن الطفلين لم يحصلا على توجيهات وإرشادات ثابتة من أمهما، فقد بدءا في التصرف بشكل أقل تعاوناً وتجاوباً. وباستخدام هذه الطريقة، تعرفت "جودي" على الجزأين المتصارعين داخل نفسها، وقامت بدمجهما معاً، مما أتاح لها أن تصبح الأم الحازمة والمحبة دائماً، والتي أرادت دائماً أن تكونها، وتشعر بالارتياح تجاه ذلك.

الخجل أم جذب الأضواء

كان لدى "ليزا" جزء من ذاتها يريدها أن تكون في موضع الانتباه، وجزء آخر متحفظ وخجول. عندما كان أحدهما يهنئها في وسط مجموعة، لم تكن تعرف كيف تستجيب. كانت تشعر بالحيرة والارتباك والاضطراب؛ لأن كل جزء من الجزأين كان يرغب في الاستجابة بطريقة مناقضة للآخر. أدركت "ليزا" أن ذلك الجزء من نفسها الذي يريدها أن تحظى بالانتباه والاهتمام كان يرغب حقاً في جعلها تشعر بمشاعر طيبة تجاه نفسها. والجزء الذي كان يجعلها خجولة كان يرغب في أن يحقق لها علاقات طيبة مع الآخرين، ولم يرغب في أن ينظر إليها على أنها "أفضل من الآخرين". هذه الطريقة ساعدت "ليزا" على دمج الجزأين معاً بحيث أصبحت تشعر بالارتياح وعدم الانزعاج تجاه كونها محل انتباه جمهور من الناس. وبعد هذا، لم تعد "ليزا" تشعر بنفس الرغبة الجامحة في جذب الانتباه، وأمكنها أن تستمتع بتلقي هذا الانتباه بلباقة ودون خجل عندما تحظى به.

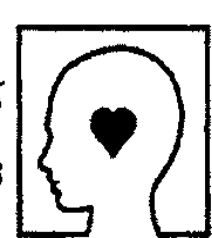
الإفراط في العمل أو الانهيار

كانت "لونا" تشكو من الضغط، وكانت تعاني من أعراض جسدية عديدة. مثل معظمنا، كانت تميل إلى الإفراط في العمل الشاق، رغم تلقيها إشارات من جسدها تفيد احتياجها إلى الراحة. كان لديها جزء من نفسها يريدها أن تعتني بجسدها، وجزء آخر كان يريد منها إنجاز الأعمال. وحيث إن هذين الجزأين كانا منفصلين عن أحدهما الآخر، فإنها أخذت تتردد جيئة وذهاباً بين الإفراط في العمل والانهيار الجسدي. من الواضح أن كلا الهدفين مهمان. ولقد أتاح لها دمج هذين الجزأين أن تفكر في كل من راحتها الجسدية ورغبتها في الإنجاز في نفس الوقت. كتبت "لونا" بعد ذلك تقول إنها أصبحت تشعر بمزيد من الاسترخاء أثناء العمل. ووجدت نفسها تأخذ فترات راحة قصيرة، لأنها أدركت تماماً أن العناية بنفسها ليست هدفاً يتعارض مع الرغبة في الإنجاز. إن العناية بنفسها هي التي تجعل من الممكن أن تكون أكثر صحة، بحيث تستطيع إنجاز المزيد.

جميعنا نعاني من نوع ما من الانفصال أو الصراع الداخلي، إلا أن بعض الحالات أقل شدة وخطورة من حالات أخرى. ربما كان أحد الجزأين يرغب في أن تكون محبوباً، والآخر يريدك ناجحاً. أو جزء يرغب في أن تحصل على الرعاية والاهتمام، والآخر يريدك أن تتمتع بالاستقلال. ربما كان جزء يريدك أن تعيش بعفوية وتلقائية، والآخر يريدك أن تعيش وفق الخطط والنظام. الأشخاص الذين يعانون من حالة الشره المرضي (الرغبة المرضية في تناول الطعام) لديهم عادة جزء يرغب في تناول الطعام، وآخر يريد تحقيق النحافة. وأياً كان نوع الانفصال الداخلي، فإن هذه العملية يمكن أن تعالج هذا الانفصال، حتى نستطيع بمزيد من السهولة والعفوية أن نتصرف بأساليب تناسب الشخصية التي نرغب في أن نكونها، مع احترام جميع أجزاء أنفسنا.

> أود أن نعيش جميعاً الحياة بأقصى ما نستطيع. إن الوقت الوحيد الذي أشعر فيه حقاً بمشاعر رهيبة هو الوقت الذي أرى فيه الناس عاجزين عن أن يعيشوا حياة تعبر عن أنفسهم. إنهم يعيشون بجميع "الواجبات" و"الفروض" واللوم، والاسترضاء، وبقية هذه الأشياء، وأفكر في نفسي قائلة: "يا للأسف، كم هذا محزن".
>
> -فيرجينيا ساتير

١٤ الشفاء من الخجل والشعور بالذنب



كانت لدى "ريتا" مشكلة خجل وكانت تشعر بالحرج تجاه مناقشتها. كانت ترغب في تغيير مشاعرها حتى لا يصيبها وباء الخجل، ولكنها كانت أيضاً بحاجة إلى تأكيد أنها لن تضطر إلى إخباري بأي شيء إضافي عن مشكلتها قبل أن توافق على التعاون معي.

معظمنا لديه خبرة ما مع الخجل في الماضي. وكما هي الحال مع "ريتا"، فإننا لا نرغب في مناقشة الأمر مع الآخرين. هذا هو كنه ومضمون الخجل. الخجل هو استجابة لانتهاك قواعد شخص آخر. عندما نشعر بالخجل، عادة ما نشعر بالخوف من الرفض أو الهجر بسبب هذا الانتهاك لقواعد خارجية حقيقية كانت أو متخيلة. بالنسبة لبعض الناس، السلوكيات المبتذلة على ما يبدو، مثل إخراج الريح في وسط الناس "أو حتى الكتابة عن ذلك!" قد تسبب الخجل. إن قولك شيئاً ما كان ينبغي أن تقوله عن غير قصد قد يسبب أيضاً بعض الخجل. أو قد تكون الانتهاكات أشد خطورة من ذلك بكثير. بعض الأطباء يعتبرون الخجل هو أساس العديد من الصعوبات الشخصية، خاصة سلوك "الاتكالية المتبادلة" الذي نراه في عائلات مدمني الكحوليات، ومتعاطي المخدرات.

إن الخجل ينبهنا عادة إلى أننا أسأنا لأشخاص آخرين، وأننا إذا كنا نرغب في أن نظل أصدقاء لهم، فإننا قد نحتاج إلى تغيير سلوكنا. ومع ذلك، فإن الشعور المعذب بالخجل لدى الكثير من الناس فقط يجعلهم يشعرون بعدم الأهمية وعدم القيمة.

ومن حسن الحظ أنني لم أكن بحاجة إلى معرفة موضوع الخجل عند "ريتا" لكي أتعامل معها. قلت لها: "ما الذي تحتاجين إلى التفكير فيه لكي تشعري بالخجل؟ لست مضطرة إلى

إخباري بذلك؛ فقط شاهدي وفكري في هذا بنفسك". تحول نظر "ريتا" لأسفل وإلى ناحية اليسار، بينما كانت تنظر إلى بقعة أمامها على بعد قدمين تقريباً. اكفهر وجهها بينما كانت تنظر إلى هذه البقعة.

الشعور بالخجل

سألت "ريتا" المزيد من الأسئلة حتى يمكنني معرفة المزيد عن كيفية رؤيتها "للخجل". تلوت قسمات وجه "ريتا"، وأصبح وجهها أكثر توتراً عندما نظرت إلى صورتها. عندما كانت "ريتا" تشعر بالخجل الشديد، كانت ترى نفسها جالسة على منضدة، وآخرين جالسين من حولها ويحدقون فيها مباشرة باستهجان وعدم قبول. كان هؤلاء الآخرون جميعاً أكبر منها حجماً بكثير، ولم يكونوا يتحركون كما هي الحال في الحياة الحقيقية. بل كانت تراهم كما لو كانوا ساكنين تماماً؛ جامدين في بقعة واحدة، ويحدقون فيها باستهجان. كانت الصورة قاتمة ومعتمة ومظلمة.

هذا ما يكون عليه حال الناس دائماً عندما يشعرون بالخجل. جميع خبرات الخجل تقريباً تشتمل على رؤية أشخاص أكبر حجماً يحدقون فينا مباشرة باستهجان. وعادة ما تكون الصورة مظلمة وثابتة. إذا جربت هذا مؤقتاً، فسيمكنك على الأرجح أن تشعر بالخجل أيضاً.

علاج الخجل

معرفة هذا الهيكل الداخلي لنشأة الخجل تجعل من الممكن عمل شيء حياله. وكخطوة أولى في مساعدة "ريتا" على علاج الخجل، طلبت منها أن تسترجع وقتاً انتهكت فيه قواعد شخص آخر، ولكنها بدلاً من أن تشعر بالخجل كانت لديها استجابة أخرى أكثر مهارة. عندما فكرت "ريتا" في هذا الموقف، نظرت إلى موقع مختلف، أكثر ارتفاعاً، وناحية اليمين، كانت ترى نفسها من الخارج، لكنها كانت أيضاً قادرة على الدخول إلى الصورة ومعايشة التجربة مرة أخرى. كان الأشخاص الآخرون يتحركون، وكانوا بنفس حجمها. ولقد لاحظت أيضاً أن حولها حاجزاً واقياً شفافاً رفيعاً يحيط بجسدها.

الآن، وقد عرفت كيف تفكر "ريتا" في تجربة أكثر مهارة وسعة حيلة لعدم الالتزام بقواعد شخص آخر، كان بمقدوري استخدام هذه المعلومات لتغيير شعورها بالخجل.

طلبت منها أن تسترجع الخبرة التي جعلتها تشعر بالخجل. قلت: "يمكنك رؤية هؤلاء الأشخاص يحدقون فيك. ما الذي يحدث إذا قلصت حجمهم؟ جعلتهم بنفس الحجم

الذي أنت عليه". شعرت "ريتا" بمزيد من الارتياح تجاه هذه الصورة الجديدة. لقد شعرت أنها أكثر قوة وفعالية بكثير عندما كان الآخرون بنفس حجمها.

والآن كانت "ريتا" مستعدة لعملية إعادة تصنيف تجربة الخجل؛ جعلها بنفس الشكل في عقلها كما في الطريقة التي شفرت بها التجربة الإيجابية. قلت لها: "خذي هذه الصورة، وقومي بنقلها إلى نفس البقعة التي رأيت فيها التجربة الإيجابية التي كنت تتمتعين فيها بسعة الحيلة والبراعة ولا تشعرين فيها بالخجل".

قالت "ريتا" ويبدو على محياها وفي صوتها أنها ما زالت أكثر مهارة وبراعة: "لقد أصبحت أكثر إشراقاً. وتحولت إلى صورة متحركة بدورها". لم يعد الآخرون في الصورة يحدقون في "ريتا" مباشرة وإنما يتفاعلون بشكل أكثر طبيعية. فأحياناً ينظرون إليها وأحياناً ينظرون إلى بعضهم البعض، أو ينظرون بعيداً. وعندما ذكرت "ريتا" بإضافة الحاجز الواقي الشفاف الرفيع، كان لديها شعور بالقدرة على رؤية الموقف الذي تسبب سابقاً في شعورها بالخجل، ومع ذلك أمكنها الاحتفاظ بالراحة والبراعة وسعة الحيلة.

الآن أصبحت "ريتا" تشعر بالقدرة والبراعة، ولكن هذا لا يكفي. إنها بذلك قد تنتهك قواعد ومعايير الآخرين بمرح وسعادة، وربما تعاني نتيجة ذلك من عواقب وخيمة. وحيث إن الخجل يشتمل على انتهاك قواعد شخص آخر، فمن المهم مساعدة "ريتا" على تحديد القواعد والمعايير التي ترغب في الوصول إليها والالتزام بها، والمعايير والقواعد القديمة أو التي تخص الآخرين. عندما كانت "ريتا" ترى الآخرين أكبر حجماً بكثير من نفسها، لم تستطع تقييم المعايير والقواعد، وكانت المشاعر السيئة تجتاحها. والآن وقد أصبحت "ريتا" تشعر بالبراعة والقدرة وسعة الحيلة، فإنها في وضع أفضل لتأمل القواعد التي انتهكتها في هذا الموقف.

قلت لها: "ريتا، بينما تشاهدين التجربة الآن، لاحظي القاعدة التي انتهكتها، ولاحظي الشخص الذي يعتقد أنها مهمة. هل هي قاعدة ترغبين في امتلاكها أنت أيضاً؟ أم أنها قاعدة يتمسك بها آخرون، أو كنت تتمسكين بها في الماضي، ولكنك لا تريدينها لنفسك الآن؟". قالت "ريتا": إنها قاعدة لا تريدها لنفسها.

"إذن، ما القاعدة التي تريدينها لنفسك؟" ... حددت "ريتا" قاعدة، دون أن تخبرني ما هي. بعد ذلك أردت أن أتأكد أن قاعدتها الجديدة هي قاعدة مشتركة، مثل "القاعدة الذهبية": "عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك". لذلك سألتها: "هل القاعدة التي تريدين أن تعيشي حياتك وفقاً لها هي أيضاً قاعدة تسعدين إذا رأيت من حولك يعيشون وفقاً لها؟".

مرة أخرى أومأت برأسها موافقة. ولقد كانت تعطيني إشارات انفعالية غير لفظية تدل على أن القاعدة الجديدة تحترم مشاعرها ومشاعر الآخرين بشكل مشترك متبادل.

"لاحظي ما ترغبين في عمله في هذا الموقف، في ظل أنك تدركين قواعد ومعايير الآخرين، ومعرفتك أن لديك قواعد مختلفة ترغبين في التمسك بها. قد ترغبين في معرفة هذا الاختلاف فحسب، وعدم المبالاة بقواعدهم. وربما ترغبين في عمل شيء للحفاظ على علاقات طيبة معهم، رغم أن لديهم قواعد مختلفة. أو قد لا ترغبين في أن تجمعك بهم أي علاقة. لديك بدائل، وبالطبع يمكنك تجربة أحدها، ثم تغيرين رأيك فيما بعد".

أومأت "ريتا" برأسها، وقالت: "نعم، أظنني أرغب في التعامل مع موقف مختلف. لم أعد أرغب في التعامل مع هؤلاء الناس بعد الآن. إن قواعدهم حمقاء، ولست أرغب في التواجد معهم والارتباط بهم".

قبل ذلك كانت "ريتا" تشعر بالدونية مع هؤلاء الآخرين؛ وكانت مشاعرها بالخجل في قبضة معاييرهم وقواعدهم، برغم أن "ريتا" لم تكن تتفق معهم. والآن أصبحت "ريتا" تتصرف وكأنها أعلى شأناً، أو بعجرفة ووقاحة إلى حد ما. وإذا حدث أن عادت إلى هؤلاء الناس وتصرفت معهم بعنجهية وتكبر، فإنها قد تجعلهم يشعرون بالخجل، أو حتى الغضب، وترتد إليها العواقب السيئة لذلك. ولأنني لا أريد صنع مشكلة أكبر من مشكلة الخجل، فإنني أرغب في مساعدتها على الوصول إلى استجابة أكثر توازناً، وأكثر فائدة لها.

"إنني أتساءل، ماذا سيحدث إذا فكرت في هؤلاء الأشخاص بشيء من العطف والرحمة يا "ريتا". كيف ستتحول تجربتك ومشاعرك عندما تسمحين لهم أن تكون لديهم قواعدهم الخاصة، حتى وإن بدت هذه القواعد سخيفة بالنسبة لك، وتعرفين أن قواعدك الخاصة أفضل بكثير بالنسبة لك؟ إننا جميعاً لدينا قيود وحدود، ويمكنك أن تسمحي لهم أن تكون لديهم قيودهم الخاصة، حتى عندما يكون لديك شعور بالعطف والشفقة نحوهم، واحترام لهم كبشر. كيف يبدو لك هذا؟".

بينما كنت أتحدث، بدت "ريتا" أكثر رقة، وهدوءاً، ولطفاً، وقوة، وثباتاً. من هذا المنظور قد تصر "ريتا" على اختيار عدم التعامل مع هؤلاء الأشخاص. ولكنها مع ذلك تستطيع أن تتركهم وهي تحمل شعوراً بالاحترام لهم كبشر، بدلاً من أن ترفضهم وتنبذهم بشعور تكبر وتعال.

ما فعلناه حتى الآن كان بمثابة حل للموقف المعين الذي كانت "ريتا" تفكر فيه، والذي لم تتفق فيه مع قاعدة يتمسك بها أشخاص آخرون. ولكن هذا الحل لن يكون ملائماً عندما تتفق مع القاعدة التي انتهكتها. عندما تتفق مع القاعدة، فإننا نرغب في أن تدرك هذا

الاتفاق لحثها على الاعتذار أو إجراء الإصلاحات بطريقة ما، حتى تستطيع مواصلة امتلاك علاقات لها قيمتها واحترامها.

طلبت من "ريتا" بعد ذلك أن تفكر في موقف انتهكت فيه قواعد شخص آخر تتفق معه عليها. وعندما اختارت نموذجاً، قلت لها: "أولاً، أريد منك تقدير حقيقة أنك لاحظت هذا، حتى يمكنك إجراء تصرف حياله. إنك ما لم تكوني قد لاحظته، فربما كنت قد واصلت التصرف بأساليب كان من شأنها تدمير صداقتك بهؤلاء الأشخاص". بدت "ريتا" مندهشة إلى حد ما، ولكنها ابتسمت بعد ذلك، وقالت: "هذا صحيح!".

حرصت على التأكد من أن "ريتا" قد رأت ذكرى هذه التجربة في نفس الموقع الذي رأت فيه التجربة الإيجابية الأصلية -التي تمتعت فيها بالبراعة وسعة الحيلة- أكثر ارتفاعاً وناحية اليمين، والأشخاص الآخرين بنفس حجمها، ويتفاعلون بشكل طبيعي، ولا يحدقون فيها. ولقد أتاح لها الحاجز الواقي الشفاف مرة أخرى مشاهدة هذا الموقف بارتياح ودون مشاعر سلبية.

"الآن أريد منك أن تحددي ما ترغبين في عمله للوفاء والالتزام بقواعدك الخاصة. هل ترغبين في الاعتذار، أو إجراء بعض الإصلاحات بطريقة ما؟ ما الذي يمكنك عمله لتجعلي هؤلاء الناس يعرفون أنك تشتركين معهم في نفس القاعدة، وأنك ستبذلين قصارى جهدك لدعمها والتمسك بها في المستقبل؟" ...

بدت "ريتا" متأملة ... وقالت: يمكنني التفكير في أشياء عديدة يمكنني عملها، وأعتقد أنني سأكون أكثر إقناعاً إذا قمت بها جميعاً".

كان تعبير وجه "ريتا" ونبرة صوتها يدلان بوضوح على أنها كانت ملتزمة بالفعل بالقيام بهذه الأشياء، والتخطيط لكيفية القيام بها، لذا لم أكن بحاجة إلى مساعدتها في هذا الشأن.

"ليس هناك مخلوق على وجه الأرض يستطيع الالتزام بجميع قواعده ومعاييره طوال الوقت. على أقل تقدير، تكون هناك أوقات تتعارض فيها قاعدتان، ويكون علينا القيام باختيار صعب بينهما. ومع ذلك، يمكنك أن تفكري في أنك شخص يستطيع أن يدرك متى ينتهك قواعده، ويعدل من سلوكه في المستقبل" ... ظلت "ريتا" غارقة في التأمل والتفكر، لذا سألتها ما إذا كانت لديها أسئلة أو مخاوف.

قالت: "كلا، إنني أفكر فحسب في أنني لا يجب أبداً أن أضطر للشعور بالخجل. إما ألا أبالي بقاعدة ما على اعتبار أنها ليست مهمة بالنسبة لي، وإما أن أفعل شيئاً لتصحيح الموقف. يبدو هذا غاية في السهولة".

وأردفت قائلة: "إنني أعرف من أين ينبع هذا الشعور بالخجل. عندما كنت صغيرة، كانت جدتي تحوم حولي دائماً، وتلوح بإصبعها في وجهي، وتقول لي إنه ينبغي علي أن أخجل من نفسي تجاه أشياء كثيرة".

قلت: "وأنا على يقين من أن هذا لابد كان يضايقك ويزعجك بشدة. وعلى الأرجح كانت هناك بعض القواعد التي تتمسك بها جدتك، وتختلفين أنت معها، وقواعد أخرى كنت تتفقين معها عليها. ألن يكون من الرائع إذا أمكنك أن تفعلي ما فعلناه الآن تواً مع كل تجارب الخجل والخزي هذه التي تعرضت لها أثناء فترة نموك؟".

والخبرات العديدة التي كانت "ريتا" تشير إليها كانت تستغرق شهوراً للتعامل معها إذا تناولناها واحدة وراء الأخرى. وبدلاً من ذلك، قررت استخدام عملية مشابهة لعملية "تدمير القرار" (التي أوضحناها في الفصل ٤)، لتغيير خبرات "ريتا" السابقة دفعة واحدة. عندما سألت "ريتا" أين يقع ماضيها، أشارت إلى يسارها في خط مستقيم، حيث يحتفظ معظم الناس بذكريات ماضيهم (انظر الفصل ١٩ لمعرفة المزيد عن الخطوط الزمنية).

"أغلقي عينيك يا "ريتا"، وخذي هذه التجربة التي تملكين فيها منظورك الخاص وطريقة جديدة للاستجابة لعملية انتهاك قواعد شخص آخر معك بينما تعودين إلى الماضي. عودي إلى الماضي البعيد، إلى ما قبل حدوث أي من هذه الخبرات مع جدتك، حاملة معك هذه المهارة والبراعة الفعالة الجديدة" ...

"ويمكنك أن تتركي نفسك تعودين إلى طفولتك المبكرة بهذه البراعة، وبعد ذلك تتركين نفسك تتحركين للأمام عبر الزمن، وتلاحظين كيف أن الخبرات التي كانت تصيبك بالخجل قد تغيرت الآن بسبب هذا المنظور وتلك القدرة اللذين تمتلكينهما ... اقطعي كل الطريق حتى تصلي إلى الحاضر، وعندما تصلين إلى الحاضر، تخيلي نفسك تتقدمين نحو المستقبل، مع الاستجابة بشكل مختلف وفق هذه القدرة والبراعة الجديدة". وصلت "ريتا" إلى الحاضر مسرورة بالنتائج، وتعلو وجهها ابتسامة متألقة.

السلوك في مقابل الذات

رغم أن "ريتا" كانت كثيراً ما تعاني من الخزي والخجل، إلا أنها كانت تفكر في هذا الخجل على أنه مرتبط بأشياء معينة فعلتها في أوقات وأماكن معينة، ولم تفكر فيه على أنه

شيء يتعلق بذاتها، وبكيانها. إنها لم تعتبر نفسها "شخصاً خجولاً"، ولكن اعتبرت أنها شخص يرتكب أحياناً أفعالاً مخزية تدعو للخجل.

وعلى نقيض ذلك، كانت "جين" أيضاً تعاني من الخجل، ولكن في شكل أكثر شمولاً. بالنسبة لـ "جين" كان الخجل بمثابة تعليق على كيانها ووجودها، وقيمة ذاتها، ولم يكن مجرد سلوك لديها. وحيث يمكن أن تقول "ريتا": "أشعر بالخزي مما فعلت"، كانت "جين" تقول: "أشعر بالخزي من نفسي". كانت تتحدث عن الخزي باعتباره شيئاً متعلقاً – على حد تعبيرها– "بجوهر كياني" لقد احترمت شجاعة "جين" التي مكنتها من عرض هذه القضية في حلقة دراسية، واتخاذها قراراً بحلها. قالت "جين": "في الوضع الطبيعي، ما كنت لأفكر أو أتحدث في هذه الأمور، لأن الأشخاص الذين أتعامل معهم لا يفعلون ذلك. ولكنني أدركت مؤخراً أنني أعاني من هذه المسألة، وهنا أشعر بالأمان تجاه مناقشتها بصراحة، وطرحها على مائدة البحث والاهتمام بها ودراستها".

عندما سألتها كيف نما لديها شعورها بالخزي والخجل، قالت "جين" إنها كانت ترى نفسها قبيحة ومنفرة إلى حد غير طبيعي، وعارية ممسوخة مشوهة، تحيط بها دائرة من "أشخاص آخرين" أكبر حجماً يحدقون فيها مباشرة باستهجان. وكما هي الحال مع "ريتا"، فإن خجل "جين" يتبع النموذج التقليدي المعتاد الذي يحتوي على أشخاص آخرين أكبر حجماً يحدقون فيها مباشرة باستهجان. كان من الرائع أن "جين" استطاعت استحضار هذه الصورة إلى الوعي، لأنها الآن تستطيع اتخاذ إجراء حيالها. لقد كانت هذه الصورة بكل تأكيد شيئاً يستحق التغيير. وعندما سألتها ماذا سيحدث إذا انتقلت إلى داخل هذه الصورة، قالت "جين" إن خجلها سيصبح هائلاً إلى حد لا يحتمل.

إن صورة "جين" العارية عن نفسها هي مثال شامل للخزي والخجل: فجميع عيوبها مكشوفة مفضوحة أمام الآخرين. الأمر يشبه شكلاً مبالغاً فيه من تلك الأحلام التي مر بها معظمنا، حيث نكون أمام الناس ثم نكتشف أننا لا نلبس شيئاً، أو أننا ما زلنا نلبس ملابس النوم. ويبدو أن كون المرء عارياً أمام الآخرين الذين ينظرون إليه باستهجان هو مثال كلاسيكي تقليدي على الخزي والخجل.

كانت "جين" أيضاً ترغب في أن تكون لديها خيارات بشأن الخجل. قالت: "من الصعب علي أن أتذكر وقتاً لم أكن أشعر فيه بالخجل. وكأنني على مستوى ما أرى دائماً هذه الصورة العارية المشوهة لنفسي. يمكنني فقط أن أفكر في وقت واحد في حياتي بأسرها لم أشعر فيه بالخجل". كانت تجربة "جين" الإيجابية التي كانت تتمتع فيها بالمهارة والبراعة

وسعة الحيلة ولم تشعر فيها بالخجل في موقع مختلف، وكانت مشابهة جداً لتجربة "ريتا"، وكان لدى "جين" أيضاً "حاجزها الواقي الشخصي".

طلبت من "جين" أن تنظر مرة أخرى إلى صورة الخجل الخاصة بها: "أولاً دعي صورتك عن نفسك تتغير، بحيث لا تعودي مشوهة. ويمكنك أن تري نفسك كما أنت حقاً. ويمكنك أيضاً أن ترتدي الملابس في الصورة؛ لأنك في الواقع ترتدين ملابس، وبينما تنظرين إلى هذه الصورة عن نفسك، يمكنك أن تلاحظي كيف يسطع ويتألق جمالك الداخلي"... وبينما منحت "جين" بعض الوقت لإجراء هذه التعديلات، أصبحت تعبيراتها أكثر سروراً وبراعة؛ الآن كانت مستعدة لأن تجعل صورة ذاتها أكبر حجماً، مع الإبقاء على الأشخاص الآخرين بنفس الحجم. بعد هذا جعلتها تنقل الصورة إلى الموقع الذي رأت فيه تجربتها الإيجابية التي لم تشعر فيها بالخجل، وتضع حول نفسها "الحاجز الواقي الشخصي"...

بعد ذلك، طلبت من "جين" أن تصنف قواعدها الخاصة، تماماً كما فعلت مع "ريتا". "في عالمنا هذا، تكون لدى الناس مجموعة واسعة متنوعة من القواعد التي يمكن العمل بها. قواعدك أنت مختلفة عن قواعدي أنا، وقواعدك وقواعدي معاً ستكون مختلفة عن قواعد أي شخص آخر. ومن هذا المنطلق، يمكنك البدء في التفكير بشأن القواعد التي تريدينها لنفسك. وبمعرفتك أنه بمقدورك العمل وفق قواعدك المختارة، يمكنك أيضاً تعديل قواعدك بينما تعلمين المزيد عن نتائج أفعالك وفق هذه القواعد مع مرور الوقت. يمكنك أن تلاحظي وتعرفي عندما يكون للآخرين قواعد مختلفة عن قواعدك، وهذا يمكن أن يساعدك على تحديد ما تريدينه في كل موقف. عندما يظن الآخرون أنه من واجبهم فرض قواعدهم عليك، يمكنك أن تدركي أن ذلك إنما هو جزء آخر من قواعدهم: ما يظنون أنه أفضل ما يمكن عمله... وحددي القواعد التي تريدينها لنفسك".

"وعندما تكون قواعد شخص آخر مختلفة عن قواعدك، فما زال بإمكانك احترام هذا الشخص، مع شعورك بالارتياح تجاه معرفتك لقواعدك الخاصة"...

"وعندما تقومين بعمل ينتهك قواعدك الخاصة، يمكنك ببساطة أن تقرري ما تريدين عمله للاعتذار أو إجراء التعديلات والإصلاحات، بدون أي حاجة إلى الشعور بالخجل. كل إنسان يرتكب أخطاء، وعندما تدركين أنك ارتكبت خطأ، يمكنك أن تسعدي لأن هذا الوعي يمنحك فرصة لتصحيح الخطأ. إذا لم تعرفي أنك ارتكبت خطأ، فلن تكون لديك فرصة لتصحيحه، وسوف تخاطرين بفقد صداقة الأشخاص المهمين بالنسبة لك".

تأكدت من أن "جين" قامت بتعميم هذا المنظور الجديد تجاه قواعدها الخاصة على مناطق أخرى من حياتها. لقد بدت مستريحة للتفكير في ذاتها بطريقة جديدة.

بعد شهر من ذلك، قالت "جين" إن "الإحراج العميق" من نفسها قد تلاشى. قالت: "عندما أفكر في كل الأشياء التي اعتدت أن أشعر بالحرج البالغ تجاهها، لا أشعر الآن بنفس القدر من الحرج أو التهديد. لقد أصبحت أفضل حالاً. أظن أن أمامي خطوات أخرى إضافية يجب أن أخطوها لأشعر تماماً بالقيمة والأهمية، ولكنني لا أعتقد أن خطواتي التالية مرتبطة بالخجل بأي حال، إنها قضية أخرى".

تأثير الخجل

تم وصف الخجل من قبل على أنه "الشعور السري" أو "الشعور الخفي". إنه شعور يسبب إزعاجاً طفيفاً بالنسبة لبعضنا، ولكنه قد يكون مدمراً لآخرين.

عندما يشعر الناس بالخجل، عادة ما يشعرون بالخزي تجاه شعورهم بالخجل، لذا فإنهم لا يميلون إلى التحدث عن هذا الإحساس. لهذا السبب تحظى "ريتا" و"جين" وكثير غيرهما من الناس الذين حاولوا التعامل مع هذا الشعور باحترامنا.

إن إيجاد "البيئة الآمنة" التي تحدثت عنها "جين" قد يسهل عملية التحرك نحو إيجاد حل. إحدى وسائل إيجاد هذه البيئة الآمنة من أجل أي شخص يتعامل مع الخجل هي معرفة أنه ليس هناك أحد يستحق اللوم. الخجل هو نتيجة رسالة متكررة يرسلها شخص ما فحواها: "أنت بغيض". وغالباً دون أن يخبرنا بما لا يعجبه فينا، وعادة دون أن يقدم لنا فكرة واضحة عما يمكن أن نفعله بدلاً من الشيء الذي يبغضه، أو كيف نفعل ما يريد. الآباء، والمعلمون، وأصحاب السلطة الآخرون، يفعلون هذا فقط لأنهم لا يملكون خيارات أفضل. إننا جميعاً نبذل قصارى جهدنا. وعندما نعرف ما هو أفضل، نفعل ما هو أفضل.

إن الشخص الذي يشعر دائماً بالخجل، يفعل ذلك –من بعض النواحي– لأنه كان متعلماً ذكياً وقادراً وسريعاً في بيئة كان يتم تعليمه الخجل فيها. والآن نفس هذه القدرة على التعلم بسرعة وبعمق هي ما ستفيد في تعلم امتلاك شعور مختلف بالذات.

وفي أحوال الخجل الشديد، يكون الأمر كما لو أن الشخص لديه قاعدة واحدة فحسب يلزم بها نفسه: "يجب أن أرضي الآخرين" أي آخرين! إن التأكيد بشكل مفرط زائد عن الحد على إرضاء الآخرين يمكن أن يؤدي إلى الخضوع لعدد متنوع من الإساءات والاعتداءات دون أي شكوى.

عند خوض عملية علاج الخجل، من الضروري معرفة الاختلاف بين قواعد الآخرين وقواعدنا الشخصية، وأن نكون في غاية الحرص على تحديد القواعد المفيدة بالنسبة لنا.

وبينما نفعل هذا، فإننا نبني إحساساً بالذات، أو ما يسمى عادة احترام الذات أو الاستقامة: "هذا هو أنا، هذا ما أعتقد أنه مهم". إننا نبدأ في التواجد كأفراد -بمعنى حقيقي تماماً- فقط عندما نستطيع الاعتماد على أنفسنا في هذا الشأن، وحتى ذلك الحين، لا نكون إلا صوراً في المرآة لشخص آخر -أي شخص آخر- متكلين عليه ليمنحنا شعوراً بهويتنا. شخصية "وودي آلين" المتقلبة باسم "سليج" في الفيلم الذي حمل نفس الاسم، هي مثال جيد على شخص لا هوية له ينفرد بها.

كل من "ريتا" و"جين" كانت قادرة على التغير بسرعة كبيرة من الشعور بالخزي إلى استجابة أكثر مهارة وبراعة بكثير تعرفت بها على قواعدها الخاصة. وإذا كان هناك شخص لم يفكر أبداً حقاً في تفضيلاته الخاصة، فقد يكون من المهم أن يأخذ مزيداً من الوقت للتفكير بصراحة في قواعده. وإذا كان شخص ما واقعاً في حيرة بين قاعدتين متناقضتين أو متصارعتين، فإن الطرق الموضحة في الفصل ١٣ يمكن أن تساعد في تصنيف هذا الصراع ومن ثم تسويته.

كثيراً ما يكون الشعور بالخجل مرتبطاً بمصاعب أخرى يرغب المرء أيضاً في تغييرها. على سبيل المثال، كثيراً ما يكون من المفيد التعامل مع تجارب جراح وصدمات الماضي، باستخدام الطرق الموضحة في الفصلين ٤، و ٧.

ورغم أنه عادة ما يكون من الأكثر سهولة التعامل مع الخجل إذا كنت تنال مساعدة شخص آخر مدرب على التعامل معه بهذه الطريقة، إلا أن المخطط الموجز التالي موضوع لمساعدة الأشخاص الشغوفين باستخدام هذه الطريقة بأنفسهم.

عملية تبديل الخجل

١. تعرف على ما تفكر فيه عندما تشعر بالخجل. متى تشعر بالخجل؟ ما الذي تشعر بالخجل منه؟ قد يستغرق منك الأمر لحظات معدودة لكي تدرك ما يجب أن تراه أو تقوله لنفسك لكي تشعر بالخجل. كل شخص تقريباً لديه صورة يراها، رغم أنه كثيراً ما لا يدرك هذه الصورة في البداية. قد يكون من المفيد أن تسأل: "لو كنت أعرف هذه الصورة، فكيف كانت ستكون؟"، وترى ما يتبادر إلى ذهنك.

معظم الناس يرون أشخاصاً آخرين أكبر حجماً بكثير من أنفسهم، ساكنين، يحدقون فيهم مباشرة. عادة ما ينظر هؤلاء الآخرون باستهجان، أو يقولون أشياء تعبر عن الاستهجان، وغالباً ما تكون الصورة معتمة.

٢. فكر في وقت انتهكت فيه قاعدة ما، لكنك لم تشعر بالخجل. وبدلاً من ذلك، تعاملت مع الموقف بأسلوب تعتبره مناسباً. وسوف نسمي هذا تجربتك "الإيجابية البارعة".

٣. لاحظ الاختلافات بين "الخجل" وبين تجربتك "الإيجابية البارعة". هل ترى هاتين التجربتين في مواقع مختلفة في الساحة المحيطة بك، و/أو على أبعاد مختلفة منك؟ معظم الناس يرون ذلك.

لاحظ حجمك وحجم الأشخاص الآخرين في تجربة "الخجل" والتجربة "الإيجابية البارعة". احرص على استخدام تجربة إيجابية تكون أنت والآخرون فيها بنفس الحجم.

لاحظ كلتا التجربتين من حيث كون كل منهما ساكنة أو متحركة، ملونة أو بالأبيض والأسود. إلخ. لاحظ ما إذا كان لديك نوع من حاجز واقٍ شفاف في تجربتك الإيجابية. من المهم أيضاً ملاحظة أي اختلافات أخرى.

٤. حول "الخجل" إلى تجربة "إيجابية بارعة".

أ. أولاً تأكد من أن ذاتك التي تراها في الصورة تبدو على نفس الهيئة التي تبدو أنت عليها فعلياً. إذا كانت هناك أية تشوهات جسدية -كما في حالة "جين"- دع هذه التشوهات تتحول إلى "ذاتك الحقيقية، مع ظهور وتألق جمالك الداخلي".

ب. الآن إما أن تجعل نفسك أكبر حجماً، وإما أن تجعل الآخرين أصغر حجماً، حتى تكونوا جميعاً بنفس الحجم.

ج. غير موقع صورة "الخجل"؛ انقلها إلى موقع تجربتك "الإيجابية". غالباً ما ستتغير اختلافات أخرى تلقائياً عندما تفعل هذا.

د. اصنع أية تغيرات أخرى مطلوبة لتحويل ما اعتدت على أن يكون "خجلاً" إلى تجربة "إيجابية". قد يعني هذا تحويل التجربة إلى فيلم، أو إضافة الألوان إليها، أو صنع تغييرات أخرى.

هـ. إذا كان لديك "حاجز واقٍ شخصي"، فاحرص على أن يكون في مكانه حول جسدك. وإذا لم يكن لديك واحد، فربما تكون بحاجة إلى إيجاد واحد. تخيل حاجزاً واقياً شفافاً يحيط بجسدك، بحيث يمكنك أن تظل متجاوباً مع الآخرين، ولكنك مع ذلك تشعر بالأمان والحماية.

٥. **اختبر.** هل لديك الآن نفس مشاعر القدرة والبراعة وسعة الحيلة تجاه كلتا تجربتيك؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، تحر وجود اختلافات أخرى لم تلحظها من قبل، وقم بتغييرها من أجل إتمام عملية تحويل "الخجل" إلى "براعة ودهاء".

٦. **قيم القواعد.** أولاً اسأل نفسك: "ما القاعدة التي انتهكتها في التجربة التي اعتدت الشعور بالخجل فيها؟"، "هل هذه قاعدة أود التمسك بها لنفسي، أم أنها قاعدة شخص آخر؟"، "إذا لم أكن أرغب في التمسك بهذه القاعدة، فما القاعدة التي أريد الالتزام بها؟"، "هل هذه القاعدة قاعدة سوف أسعد باستخدام الأشخاص الآخرين في حياتي لها والتزامهم بها؟" (سؤال القاعدة الذهبية المشتركة التي ذكرناها سابقاً في هذا الفصل).

٧. **برمجة مستقبلك.** في ضوء القاعدة التي يتمسك بها الآخرون، والقاعدة التي تريد أنت الالتزام بها، حدد أولاً ما ترغب في عمله، ثم تخيل نفسك تتصرف وفقاً لهذا الذي ترغب في عمله في المواقف المستقبلية التي يمكن أن يظهر فيها هذا الاختلاف في القواعد.

٨. **قم بتعميم الدروس الجديدة التي تعلمتها.**

أ. أولاً، قم بتنفيذ الخطوات من ١ إلى ٧ مع تجربة خجل أخرى، باستخدام نفس التجربة الإيجابية البارعة. معظم الناس يجدون أنفسهم يجرون نفس التغييرات الأساسية في التجربة الثانية. لذا فإنها تسير بمزيد من السرعة والسهولة. عمل هذا يجعلك تتيقن من أن عقلك يفهم بشكل كامل كيف يتعامل مع التجارب التي تنتهك فيها قواعد الآخرين.

ب. الآن وقد قمت بنفسك بتغيير تجربتين، فإنك مستعد على الأرجح لتطبيق هذه الدروس الجديدة على ماضيك بأكمله. يمكنك تحقيق هذا عن طريق قراءة الفقرة التالية، ثم إغلاق عينيك لإجراء العملية الموضحة.

عد بتفكيرك إلى أولى تجاربك مع الخجل. دعنا نفترض أنك كنت في الرابعة من عمرك وقتها. والآن تخيل أنك اصطحبت معك قدرتك الجديدة على التعامل مع الخجل بينما تقفز عبر الزمن عائداً إلى ما قبل تجربة الخجل الأولى التي عشتها وأنت في الرابعة من عمرك. بعد ذلك ستقوم بالانتقال بسرعة إلى الأمام عبر الزمن، مصطحباً معك أيضاً هذه القدرة الجديدة. وبينما تنتقل عبر الزمن إلى الأمام بسرعة، دع جميع خبراتك الماضية مع الخجل تتغير بينما تنتقل عائداً إلى الحاضر. وبينما تنتقل إلى الأمام عبر الزمن، قد يكون لديك شعور ما بكيفية حدوث تغير في تجاربك القديمة. وبعد أن تصل إلى الحاضر، يمكنك أن تلقي نظرة خلفك على ماضيك لترى كيف أصبح مختلفاً. وبعد ذلك، يمكنك أن تتخيل نفسك تواصل

التقدم إلى المستقبل مع قدراتك ومهاراتك الجديدة، واستشعار كيف سيكون المستقبل أيضاً مختلفاً.

الشعور بالذنب

في بحثنا الذي تناولنا فيه الشعور بالذنب والخجل، لاحظنا أنه رغم التشابه بين كليهما، فإن هناك بعض الاختلافات المهمة. إن الشعور بالخجل غالباً ما يكون بدون كثير من المعلومات حول ما ارتكبه المرء من خطأ، أو كيفية إيذاء هذا الخطأ للآخرين. ولكن الذنب دائماً ما يشتمل على تجسيد لكيفية إيذاء ما فعلته للآخرين، وكثيراً ما يشتمل على الكيفية التي سيتأذون بها في المستقبل. والذنب هو استجابة شعورية لانتهاكك قواعدك الخاصة، في حين أن الخجل هو انتهاك قواعد الآخرين.

عندما نتعامل مع الخجل، ونسأل: "هل هذه قاعدة تريد الالتزام بها بنفسك؟"، أحياناً يجيب المرء: "نعم. رغم أنها قاعدة شخص آخر، إلا أنني أريدها لنفسي أيضاً". وعندما يدرك الشخص أنه انتهك قاعدته الخاصة، فإنه قد يبدأ في الشعور بالذنب بدلاً من الخجل.

على وجه العموم، التعامل مع الشعور بالذنب يشبه التعامل مع الخجل في أننا نبدأ أولاً بتحويله إلى تجربة أكثر براعة وإيجابية وسعة حيلة تنطوي على القدرة على تقييم الموقف بارتياح ودون مشاعر سلبية. بعد ذلك نطلب من الشخص الذي يعاني من الشعور بالذنب أن يراجع ويفحص القاعدة ليعرف ما إذا كانت بحاجة إلى تحديث، أو تعديل، أو إعادة تحديد. وأخيراً، نستكشف ما يرغب هذا الشخص في عمله لحل الموقف.

كان "بابلو" يشعر بالذنب تجاه شيء قاله لزميل مقرب منه، وكان هذا الشعور يؤرقه لبعض الوقت. وقبل أن أطلب منه أن يفكر في هذا الذنب، قلت له: "بابلو، إنني أعلم أنه كانت هناك أوقات فعلت فيها أشياء لا تتفق مع قواعدك ومبادئك، ولكن بدلاً من أن تشعر بالذنب تجاهها، بدأت ببساطة تفكر فيما يمكنك عمله لتصحيح الموقف. لقد كان هذا على الأرجح مجرد شيء صغير قمت به بشكل خاطئ. أريدك أن تحدد أحد هذه الأشياء".

عندما عثر "بابلو" على أحد هذه الأشياء -أو التجارب- تابعت قائلاً: "والآن أريد منك أن تقارن هذه التجربة، ولنسمها تجربة "تحديد ما يجب عمله"، بتجربة الشعور بالذنب، وتلاحظ فيما تختلف هاتان التجربتان".

وعندما ركز "بابلو" على الاختلافات، لاحظ أن تجربة الشعور بالذنب كانت عبارة عن صورة قريبة جداً، ومسطحة، وساكنة -تبعد عنه مقدار قدم تقريباً- وتوجد عن يمينه بزاوية

قدرها عشرون درجة، بينما كانت تجربة "تحديد ما يجب عمله" عبارة عن فيلم متحرك ثلاثي الأبعاد أبعد كثيراً ويوجد على يساره بزاوية قدرها ثلاثون درجة.

وعندما طلبت من "بابلو" أن يقوم بنقل تجربة الشعور بالذنب إلى موقع تجربة "تحديد ما يجب عمله" تحولت الأولى تلقائياً إلى فيلم متحرك ثلاثي الأبعاد يشتمل على أشياء بديلة محتملة يستطيع القيام بها لكي يعالج الموقف. وعندما فعل هذا، استرخى جسده كله، وشعر بتحسن كبير. وعندما كان الحدث في هذا الموضع، كان بمقدور "بابلو" أن يستمر بسهولة في التفكير في بدائل عديدة، وتحديد الشيء الذي يعتقد أنه أفضل ما يمكن عمله.

وقبل أن يفعل ذلك، طلبت منه أن يراجع القاعدة التي انتهكها، لكي نتأكد تماماً أنها كانت قاعدة مناسبة، وليست بحاجة إلى أي مراجعة، أو تعديل. وبعد شيء من التفكير، قال "بابلو": "إنني سعيد أنك طلبت مني ذلك؛ لأنني لا أفعل ذلك كثيراً، وأحتاج إلى تذكره دائماً. في أوقات أخرى من حياتي، كان من المفيد بحق أن أعيد فحص ومراجعة قواعدي ومبادئي. ولكن في هذه الحالة، لست أرغب في تغيير أي قاعدة. إنها بالتأكيد قاعدة أرغب في اتباعها والالتزام بها". بعد ذلك، واصل "بابلو" تقدمه نحو التفكير في البدائل، وتحديد ما يرغب في القيام بعمله. وبعد ذلك، كان الأمر هو تخيل عمل هذا الشيء في المستقبل وحسب، وذلك لكي يتيقن من أنه سيقوم به في الوقت المناسب تماماً.

مع كل من الشعور بالذنب والشعور بالخجل، نقوم أولاً بإيجاد حالة أكثر قدرة وبراعة وسعة حيلة. وبعد ذلك نراجع القواعد لنرى ما إذا كانت بحاجة إلى تعديل، ونتأكد من أن الشخص يعرف جيداً القيم التي يرغب في اتباعها والالتزام بها. وأخيراً، نبحث عن أفعال وتصرفات مستقبلية يمكن للشخص استخدامها ليعيش وفق قواعده المرغوبة، ويتدرب على القيام بها فعلياً في المستقبل.

تصنيف القواعد

رغم أن قيم الناس يبدو أنها تختلف بشكل كبير، إلا أنك عندما تسألهم عما يريدونه حقاً، تجد أن هناك فعلياً تشابهاً هائلاً. كل إنسان يرغب في أن يعيش حياة سعيدة مرضية يشعر فيها بالحرية في أن يفعل ما يستمتع بفعله: بمفرده أحياناً وبالاشتراك مع الآخرين أحياناً أخرى.

إن تصنيف قواعدنا وقيمنا ومبادئنا، هو شيء يواصل معظمنا عمله على مدار حياته، بينما نتعلم، وبينما تتغير مواقفنا. والعملية الموضحة هنا تحول كلاً من الشعور بالذنب والخجل إلى فحص دقيق للقواعد والمبادئ والخيارات. هذا من شأنه أن يحررنا من أن نقع

ضحية لاستبداد القواعد والمبادئ الخارجية التي لم تتعرض للفحص، ويمنحنا القوة لاختيار تفضيلاتنا وقراراتنا. إن تحديث تجربتنا الداخلية لتلائم أكثر الخيارات المتاحة أمامنا يمكن أن يتيح لنا أن ندرك كيف أننا على خير حال، وأن نواصل التقدم للأمام من منطلق معرفتنا بقيمتنا وأهميتنا. إذا أردت مراجعة قواعدك ومبادئك الخاصة، فإن المخطط الموجز التالي قد يكون مفيداً لك.

القواعد

قواعد السلوك هي إرشادات فعالة من أجل تحديد ما يجب عمله. إنها تجعل عملية اتخاذ معظم القرارات عملية سريعة وسهلة، مثلها في ذلك مثل القواعد التي يعطيها الآباء لأولادهم، أو الإجراءات الوظيفية المتبعة في الشركات.

المشكلات تقع سواء عندما ننتهك قواعدنا، أو عندما تحتاج هذه القواعد إلى تعديل. وإليك بعض الأنواع المألوفة تماماً من المشكلات التي تحدث.

مشكلات القاعدة الواحدة

١. قد تكون القاعدة عامة أو عالمية أكثر مما ينبغي. "كن صادقاً دائماً" (حتى إذا جرح هذا مشاعر شخص آخر).

الحل: كن أكثر تحديداً. متى وأين يكون الصدق أفضل خيار؟ هل يمكن ألا يكون هو الخيار الأفضل؟ (طلبت من أحد العملاء أن يكتب حاشية بها حالات استثنائية معينة للوصايا العشر). كل فكرة جيدة طيبة يأتي وقت لا تكون فيه هي الأفضل.

٢. قد تكون القاعدة قديمة غير صالحة للوقت المعاصر. على سبيل المثال، قد تكون قاعدة مناسبة للعقل والعالم المحدودين لفتاة صغيرة، ولكنها ليست كذلك بالنسبة لعقل وعالم امرأة ناضجة.

الحل: حدث ونقح القاعدة.

٣. القاعدة "متطرفة" أكثر مما ينبغي. أن تخدش إصبع قدم شخص ما بغير قصد هو أمر يتساوى في درجة السوء مع قتلك هذا الشخص.

الحل: قم بعمل مقارنات واضحة لتجعل القاعدة عبارة عن سلسلة متصلة من الأحداث الأكبر والأقل أهمية.

٤. القاعدة مناسبة للشخص، ولكنه لم يتعلم سلوكاً أو حافزاً فعالاً يجعله قادراً على تحقيقها. معظم الأشخاص الذين لا يجيدون التهجي يرغبون في أن يكونوا قادرين على التهجي بشكل جيد، ولكنهم لا يعلمون كيف يحققون ذلك. وعلى نقيض ذلك، قد يعرف شخص ما كيف يفعل شيئاً ما ولكنه يفتقر إلى القدرة على تحفيز نفسه على أن يرغب في ذلك. في الأيام التي سبقت اكتشاف المضادات الحيوية، كنت أعرف طفلاً في العاشرة، كان بحاجة إلى غمر إصبعه الملوثة بشدة في ماء ساخن. لقد كان يعرف أنه لن يستطيع أن يفعل ذلك بشكل مستمر إذا كان وحده، لذا فقد كان يتبع أمه طوال اليوم، بحيث تستطيع تذكيره عندما ينسى.

الحل: تعلم، وعلم الشخص ما ينقصه حتى يكون راغباً في تطبيق القاعدة، وكذلك مدركاً لكيفية تطبيقها.

٥. القاعدة مناسبة للشخص، ولكنه لم يستطع التنبؤ مسبقاً بأن سلوكاً معيناً سوف ينتهكها. إننا لا نستطيع أبداً التنبؤ بكل عواقب تصرفاتنا وأفعالنا بيقين تام، لذا فإننا جميعاً نرتكب هذا الخطأ أحياناً.

الحل: "إنك تدرك أنه من المستحيل أن تعرف دائماً بشكل مسبق أن تصرفاً ما سوف ينتهك القواعد". وإذا ارتكب الشخص ببساطة خطأ أحمق، فقد يكون من المفيد أن يقول: "كل شخص يرتكب أخطاء؛ فمن المستحيل ألا يفعل، مهما بدا الكمال مرغوباً. أخطاؤك عادة لا تؤذي أي شخص آخر. يمكنك على الأرجح أن تتذكر مئات المرات التي ارتكبت فيها أخطاء أثناء قيادة سيارتك على الطريق السريع، ولكنك لم تؤذ أحداً، لذا فإن هذه الأخطاء لم تصنع فارقاً. ومع ذلك، فإن نفس الخطأ الصغير أحياناً يصنع فارقاً ضخماً. وعندما يحدث هذا، يمكنك أن تفعل كل ما في طاقتك لتتأكد من أنه لن يحدث ثانية، وتفعل كل ما تستطيع لتعويض أي أذى تسببت فيه أو إزالة آثاره".

ومع ذلك، فلو أن شخصاً ما يفعل ذلك بشكل متكرر، فإنه قد لا يكون قادراً على التخطيط جيداً بشكل مسبق.

الحل: تعلم، وعلم الشخص كيف يمكنه أن يصنع أفلاماً داخلية أكثر تفصيلاً تدور حول العواقب المستقبلية للأفعال والتصرفات، بحيث تكون لديه وسيلة للتخطيط المسبق بشكل أفضل.

٦. رغم أن هذا أقل انتشاراً الآن، إلا أن بعض الناس ينزعجون بمجرد التفكير في انتهاك قاعدة ما: "الفكرة على نفس قدر سوء الفعل نفسه".

الحل: يمكنك أن توضح أن هناك اختلافات كبيرة عديدة بين الفعل ومجرد التفكير، على سبيل المثال:

"قد تعتقد أن التفكير في انتهاك قاعدة ما يساوي فعل ذلك، ولكن الأمر مختلف بكل تأكيد بالنسبة لذلك الشخص الآخر الذي لن يصاب بالأذى إلا إذا قمت بالفعل بتنفيذ ما تفكر فيه. إنه حتى لا يعرف أنك تفكر في انتهاك القاعدة، ناهيك عن أن يعاني من ذلك! كلما كنت أكثر مراعاة لمشاعر الآخرين، زاد هذا الاختلاف وضوحاً".

"إذا كنت تظن أن تفكيرك في الأمر يتساوى في البغض مع القيام بالفعل نفسه، فمن الواضح أنك لم تقم بالفعل، فأنا قمت بذلك، وأؤكد لك أن هناك اختلاف".

"قال سقراط إن الأشخاص الطيبين هم الذين لا يفعلون إلا في أفكارهم وخيالاتهم ما يفعله الأشرار في الواقع".

"منحنا الله القدرة على التفكير في عمل الأشياء حتى نستطيع أن نقرر بشكل واعٍ أن نفعل الأشياء التي يمكننا أن نرى أنه سيكون لها عواقب حميدة فقط، وألا نفعل الأشياء التي نتوقع منها إيذاء أنفسنا أو الآخرين. إن التفكير في الأشياء الخبيثة هو في واقع الأمر وسيلة لمساعدتك على تصنيف البدائل، وتحديد الأفضل منها بثقة".

"طالما أنك لم تقم فعلياً بالفعل، فلابد وأن هناك جانباً أقوى من ذاتك يعرف أفضل من أن يسمح لك بذلك، ويوجه سلوكك".

قاعدتان أو أكثر

كثيراً ما يحدث، عندما ننتهك قاعدة ما ونشعر بالذنب تجاه ذلك، أننا بالفعل نتبع قاعدة أخرى أكثر أهمية قد لا نكون على وعي بها، قد يكون من المفيد أن نسأل أنفسنا: "ما القاعدة التي كنت أتبعها عندما انتهكت القاعدة الأخرى؟"، وهذا السؤال هو طريقة أخرى لقول: "ما الغرض الإيجابي الذي كنت أريد تحقيقه بانتهاك هذه القاعدة؟". وعندما ندرك أننا كنا بالفعل نتبع قاعدة أكثر أهمية، فإن هذا الإدراك يمكن أن يمنحنا شعوراً بالنجاح، والصدق -على نقيض فشل الشعور بالذنب أو الخجل- وهذا أساس جيد للتفكير فيما يجب عمله في المستقبل.

الحل: قم بتصنيف القواعد ونتائجها، وقم بترتيبها حسب الأولوية أو دمجها وتوحيدها (راجع الفصل ١٣). بعد ذلك قم بتشغيل أفلام داخلية تدور حول تصرفك بالطريقة التي تريد التصرف بها في المستقبل، بحيث تتم "برمجة" ما تريد عمله في تفكيرك وسلوكك.

على سبيل المثال، قد تكون الأناقة والنظام قاعدة مهمة لدى "جوان"، ولكن العناية بأطفالها والاهتمام بهم قد تكون قاعدة أكثر أهمية. وعندما تعرف "جوان" أن هذا هو ترتيب القاعدتين حسب أولويتهما، يمكنها أن تشعر بالارتياح تجاه ترك أطباق العشاء دون غسلها عندما تكون ابنتها منزعجة وبحاجة إلى مساعدتها، لا أن تشعر بالخجل من كونها فوضوية غير منظمة.

القواعد الأعلى

الشخص الذي يتمسك بفكرة الكمال بقوة يمكن أن يتعرض كثيراً للشعور بالذنب. أحياناً ينبع الإصرار الشديد على الكمال من الاعتقاد أن: "كل شيء أفعله يجب أن يكون صحيحاً". أو "أستاذي يعرف الطريقة الصحيحة لعمل كل شيء". يمكنك أن تعتبر هذا قاعدة أعلى: قاعدة حول كل القواعد.

أولى الخطوات المفيدة هي أن تعلم ما إذا كان لديك هذا النوع من السعي وراء الكمال في نفسك أم لا. وقد يتطلب التحول إلى تقدير أكثر فائدة للأخطاء باعتبارها أداة ووسيلة تعلم خطوات إضافية مع مرور الوقت. امتلاك قاعدة أعلى بشأن استخدام التقييم يمكن أن يجعل هذا التحول أكثر سهولة. إننا عادة ما نطرح المنظور التالي:

"إحدى أسمى القواعد التي يمكن أن تمتلكها هي أن تكون شخصاً يستطيع أن يعرف ويلاحظ أن سلوكه لا يتفق مع قواعده. عندما يحدث ذلك، يمكنك أن تعدل سلوكك ليتفق مع قواعدك، أو تعيد دراسة وتنقيح قواعدك عندما تكون قد أصبحت غير معاصرة أو غير ملائمة. إذا لم تفعل ذلك، فسوف تكون قواعدك متعسفة تماماً ولا مغزى منها على الإطلاق. أن تكون شخصاً يقوم بتصحيح الأخطاء والتعلم منها هو أمر أكثر أهمية بكثير من عمل كل شيء بشكل صحيح من المرة الأولى".

من المفيد أن تكون لدينا قواعد توجهنا نحو التجارب والخبرات التي نريدها أن تحدث في حياتنا. عندما نلاحظ أننا انتهكنا قاعدة ما، يمكننا ببساطة أن نقوم بفحص ودراسة قواعدنا وسلوكنا، ونتخذ خطوات للتعديل والتصحيح، ونجري الإصلاحات المطلوبة لأي أذى أو ضرر قد نكون أحدثناه. بهذه الطريقة يمكننا أن نحيا حياة أخلاقية ذات مغزى وهدف دون الاضطرار إلى الشعور بالذنب أو الخجل.

١٥ التحفيز الإيجابي

كان "بريان" حاضراً إحدى جلسات التدريب على ممارسة البرمجة اللغوية العصبية وفق شهادة موثقة نقوم بمنحها. وعندما بدأنا عملية تعليم التحفيز، أصبح يقظاً ومنتبهاً بشكل كبير، حيث كان التحفيز يشكل له مشكلة شخصية على مدار ما يتذكر من حياته. كان بمجرد أن يبدأ في عمل ما، يقوم به عادة على خير ما يرام، ولكنه كان دائماً يواجه مشكلة معذبة بشأن بدء العمل أصلاً. كانت عملية حمل نفسه على القيام بجز وتهذيب أعشاب الحديقة تستغرق وقتاً أطول مما تستغرقه عملية التهذيب نفسها. كان مكتب "بريان" عبارة عن فوضى تامة لأنه لم يكن قادراً أبداً على تحفيز نفسه على تنظيفه وترتيبه.

كان الذهاب إلى المطبخ بعد العشاء لغسيل الأطباق أمراً يستغرق من "بريان" ساعات أحياناً؛ يمكن أن تقسم زوجته "جويس" على ذلك! لم تكن هذه المشكلة أحد الأشياء التي تجعل علاقتهما أكثر سلاسة على مدار اثنتي عشرة سنة عاشاها معاً؛ بل كانت إحدى العقبات. كان "بريان" وزوجته قد اتفقا على أن تقوم هي في معظم الليالي بإعداد وطهي الطعام، ويقوم هو بغسيل الأطباق. كان هذا مقبولاً بالنسبة لكليهما؛ إلا أن "بريان" كان نزاعاً إلى تأجيل غسيل الأطباق، إلى الصباح التالي أحياناً أو حتى لما بعد ذلك. كانت زوجته تشعر بالضيق والانزعاج بحق عندما تجد أن الأطباق القذرة لا زالت في المطبخ في المساء التالي عندما تعود من العمل إلى المنزل وترغب في تحضير العشاء.

اتهم العديد من الناس "بريان" بأنه مدمن للتسويف، وكان مضطراً إلى الاعتراف بأن هذا صحيح. إنه لم يكن يستمتع بتأجيل الأمور؛ ولكنه لم يكن يعرف ماذا يفعل حيال هذه المشكلة. وجد "بريان" أنه يعنف نفسه بقسوة بسبب هذه الصفة، كما كان يفعل ذلك أيضاً معظم الأشخاص المقربين منه. ومع هذا، فإن ذلك لم يجدِ نفعاً. لقد كان يحاول دائماً أن

يؤدي بشكل أفضل. ولقد كان يرغب في جعل الأمور أكثر سهولة وسلاسة في علاقته مع زوجته. ولم يبدُ أبداً أن الأمور ستفلح بهذه الطريقة.

وباستخدام أسئلة هادفة معينة، اكتشفت كيف كان "بريان" يقوم بتحفيز نفسه على غسيل الأطباق. وبمجرد أن حصلت على هذه المعلومات، أصبحت مشكلة "بريان" مفهومة. كان "بريان" يبدأ بالنظر إلى جميع الأطباق القذرة، ويفكر قائلاً لنفسه بصوت صارم قاس: "يجب عليك أن تغسل الأطباق". وبعد هذا، كان يراوده على الفور شعور متمرد بعدم الرغبة في غسيل الأطباق. كان هذا كافياً لمنع "بريان" من دخول المطبخ لفترة. ولكن على الفور كان "بريان" يبدأ في تخيل مدى ما ستكون عليه زوجته من غضب شديد إذا ما ظل المطبخ قذراً. ومرة أخرى، كان يقول لنفسه: "يجب عليك أن تغسل الأطباق"، ومرة أخرى كان يشعر بعدم الرغبة في ذلك. وما كان يجعل "بريان" يقوم أخيراً بغسل الأطباق هو أن يتخيلّ زوجته شديدة الغضب والاهتياج إلى حد تكون معه مستعدة للانفصال عنه. وعند هذه النقطة، كان صوت داخلي يقول بإلحاح: "كلا، ليس هذا!"، وأخيراً كان يشعر بالتحفيز لغسيل الأطباق. وهذا الشعور بالحاجة الملحة غير المريحة كان يلازم "بريان" حتى ينتهي من غسيل الأطباق. وكان عند ذلك يشعر بالارتياح المؤقت حتى تأتي المرة التالية.

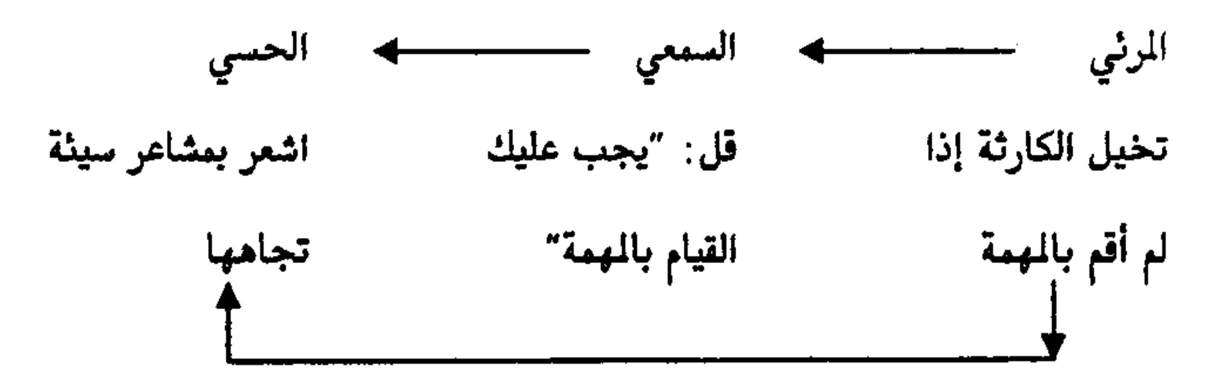
قد يبدو أن هذا ينطوي على الكثير من الأحداث المثيرة التي تدور حول مهمة بسيطة كغسيل الأطباق، وهو كذلك بالفعل. ومع ذلك، فقد اكتشفنا أن كثيراً من الناس يعيشون تجارب مشابهة. وما يجعل هذا الأمر مهماً بشكل كبير هو أن "بريان" كان يحفز نفسه على عمل كل شيء في حياته بنفس هذه الطريقة بالضبط.

على سبيل المثال، عندما يستيقظ "بريان" من نومه، فإن أول ما يراود خياله هو كل تلك الأشياء التي يجب عليه القيام بها قبل أن يغادر إلى العمل. ويقول لنفسه: "يجب أن تستيقظ الآن". وعلى الفور يشعر بأنه لا يرغب في الاستيقاظ، ويظل في الفراش لوقت أطول. وبعد ذلك يبدأ عقله في صنع صور للكوارث التي قد تحدث ما لم يستيقظ، فيرى نفسه وقد وصل متأخراً إلى العمل، ويرى رئيسه وزملاءه في غاية الانزعاج والضيق بسبب هذا. وعندما يصل "بريان" أخيراً إلى جعل هذه الصور بمثابة كارثة كافية لإيقاظه، يقول الصوت الداخلي: "كلا، ليس هذا!". وعندها فقط يشعر أخيراً بالحاجة الملحة إلى الاستيقاظ والاستعداد للذهاب إلى العمل. ويخوض "بريان" في نفس هذه السلسلة من الأفكار عندما يتعلق الأمر بمهام أخرى مثل: أعمال الحديقة، وأخذ سيارته إلى عملية فحص، ومهام العمل، وغير ذلك. إنه يعاني نفس هذه الدراما متى كان بحاجة إلى القيام بعمل أي شيء غير ممتع بذاته. باختصار، استراتيجية "بريان" هي:

المرئي ← السمعي ← الحسي

رؤية المهمة بصرياً | قل: "يجب عليك القيام بها" | اشعر بمشاعر سيئة تجاهها

وبعد ذلك، يستمر "بريان" في الدوران في حلقة مفرغة بين صنع صور للكوارث محتملة الحدوث ما لم يؤدِ المهمة، والتحدث إلى نفسه، والشعور بمشاعر سيئة، وهكذا دواليك.



وفقط عندما تصبح الصورة المرئية للكارثة سيئة بما يكفي، يجعله صوته الداخلي يشعر بمشاعر سيئة بما يكفي للقيام بالمهمة.

لم تكن طريقة "بريان" في تحفيز نفسه بطيئة ومزعجة ومرهقة فحسب، وإنما أيضاً كانت تستخدم المشاعر السيئة لحمله على التحرك. لقد كان يشعر بمشاعر سيئة في كل مرة يحاول فيها تحفيز نفسه، وفقط عندما يشعر بأن هذه المشاعر السيئة وصلت إلى أقصى حد، كان ينجح في أن يصبح متحفزاً! وعندما تفكر في عدد المرات التي نحفز فيها نحن جميعاً أنفسنا كل يوم على عمل الأشياء، تستطيع أن تعرف كم مرة كان "بريان" يشعر فيها بمشاعر سيئة.

بكل تأكيد كان "بريان" راغباً في الحصول على مساعدة في تعلم طريقة تحفيز أفضل. قال "بريان": "إنني أؤجل الأعمال طوال الوقت، وأشعر بالتعاسة والشقاء بسبب هذا. أشعر بالتوتر والعصبية في كثير من الأوقات. والوقت الوحيد الذي أسترخي فيه بحق هو وقت الإجازة عندما لا يكون هناك أي شيء أضطر إلى عمله". اتفقت مع "بريان"؛ فاستراتيجية تحفيز جديدة من شأنها أن تصنع اختلافاً كبيراً بالنسبة له.

لقد قمنا بدراسة العديد من الأشخاص الذين يتمتعون بالقدرة على تحفيز أنفسهم بسهولة على إنجاز الأعمال، حتى عندما لا تكون المهمة ممتعة بذاتها. أحد الأشياء المثيرة المتعلقة بهؤلاء "الأشخاص المتازين في تحفيز أنفسهم" هو أنهم يستخدمون المشاعر الإيجابية في تحفيز أنفسهم بدلاً من الحاجة الملحة البغيضة التي يستخدمها "بريان". إنهم يستمتعون بإنجاز الأعمال، بدلاً من الشعور بالشقاء والبؤس الذي يشعر به كثير من الناس مثل

"بريـان". وبعـد تجميـع بعـض المعلومـات الإضـافية مـن "بريـان" قمـت بتعليمـه إحـدى استراتيجيات "الأشخاص البارعين في تحفيز أنفسهم".

أحد الأسس الضرورية لجعل استراتيجية "بريان" تفلح بشكل جيد معه كان هـو تغـيير الصوت الداخلي الذي كان يجعله يشعر بالمشاعر السيئة. كان "بريان" يقول لنفسه: "يجـب عليك أن تغسل الأطباق" أو "يجب عليك أن تنظف وترتب مكتبك"، بصوت كان إلى حد ما يشبه صوت قائد عسكري. بالنسبة لمعظمنا، إذا سمعنا شخـصاً مـا يقـول لنـا بلهجـة آمـرة: "يجب عليك أن تغسل الأطباق"، أو "يجـب عليـك أن تقـوم بـالتنظيف والترتيـب"، فإننـا نشعر على الفور بعدم الرغبة في التنفيذ. جـرب هـذا، واكتـشف مـا ستـشعر بـه. أنـصت إلى صوت صارم يقول لك: "يجب عليك أن تفعل شيئاً". هل يجعلك هذا تشعر بالرغبة في عمـل هذا الشيء أم بعدم الرغبة؟

تعليم استراتيجية جديدة

بدأت بأن طلبت من "بريان"، بنـبرة صـوت مـشجعة، أن يفعـل التـالي: "أنـصت إلى صوت داخلي يقول لك، بصوت مغرٍ مشجع: سيكون جميلاً بحق أن تكون الأطباق جميعهـا نظيفة في النهاية! إنني لا أعرف ما هي نبرة الصوت التي تجعلك ترغب بحق في عمل شيء ما، ولكن يمكنك سماع العبارة السابقة بصوت هو بالنسبة لك مغرٍ ومشجع"...

راقبـت "بريـان" بعنايـة، مـن خـلال حركـات عينيـه (انظـر الملحـق ١)، والـتغيرات الفسيولوجية الانفعالية لكي أتأكد من أنه كان يتـابعني. بـدا "بريـان" مختلفـاً تمامـاً عنـدما أنصت لهذا الصوت الجديد؛ أصبح أكثر استرخاءً وسروراً بكثير.

واصلت قائلاً: "بعد ذلك، يمكنك أن تتخيل كيف سيبدو المطبخ عنـدما يـصبح نظيفـاً تماماً. الأطباق كلها نظيفة، والمطبخ بأكمله يكاد يتألق من فرط نظافتـه". قلـت هـذا وأشـرت لأعلى حتى يستطيع "بريان" أن يستخدم بسهولة ذلك الجزء مـن عقلـه المـسئول عـن صـنع الصور المتخيلة.

وأردفت: "وبعد ذلـك يمكنـك أن تحـس بمـشاعر طيبـة عنـدما تنتهـي تمامـاً من أداء المهمة"... ومرة أخرى كنت أراقب "بريان" عن كثب لأتأكد من أنه يقوم بالفعـل بمـا أطلبـه منه، ويستجيب بمتعة وسرور. "ويمكنك اصطحاب هذا الشعور بالرضا معك عندما تبدأ فعلياً في غسيل الأطباق، مع معرفتك بأنك قادر على الشعور بمشاعر طيبة تجـاه كـل طبـق تغـسله بنفس الطريقة؛ لأن كل طبق يتم غسيله يقربك أكثر من صورة ذلك المطبخ النظيف".

استراتيجية التحفيز الجديدة لدى "بريان"

السمعي ←	المرئي ←	الحسي ←	افعلها إذن!
"سيكون الأمر جميلاً عندما تنتهي!"	تخيل المطبخ نظيفاً	اشعر بالرضا	

بعد ذلك أديت نفس هذا النوع من التدريب في مناحٍ أخرى عديدة من حياة "بريان"، وأرشدته في عملية استخدام هذه الاستراتيجية الجديدة لمغادرة الفراش، وبعد ذلك فعلت الشيء نفسه مع إنجاز إحدى مهام العمل. فعلت هذا لأتأكد من تعميم التحفيز الإيجابي الجديد لدى "بريان" بحيث يصبح جزءاً من عملية التفكير اللاواعي متى أراد أن يفعل شيئاً.

يشعر العديد من الناس بالذهول لأن دقائق معدودة من التدريب يمكن أن تثبت نمطاً جديداً على الرغم من خبرة ٣٠ عاماً في استخدام نمط قديم. والأساس في ذلك هو أننا لا نحاول محو النمط القديم. إننا ببساطة نعلم بديلاً جديداً أكثر فعالية. إذا كان قد سبق لك قيادة سيارتك إلى العمل لفترة طويلة من الزمن، ثم اكتشفت طريقاً مختصراً، فإنك لابد تعرف أن الأمر لم يتطلب منك وقتاً طويلاً لتسلك هذا الطريق بشكل تلقائي.

بعد ذلك، قال "بريان": "لقد سار هذا على خير ما يرام في خيالي، ولكن ماذا لو لم يثبت في عقلي ويحدث في عالم الواقع؟ ماذا لو أنني غير قابل لإنجاز الأعمال بأي حال؟".

أجبت قائلاً: "حسناً، إنني واثق أنك تستطيع تذكر كل التعاسة والشقاء اللذين عشتهما في الماضي، ويمكنك أن تتخيل الكوارث التي ستقع ما لم تستجب بشكل كامل للاستراتيجية الجديدة التي أصبحت تمتلكها، أليس كذلك؟ إن ذلك الجزء من ذاتك والذي كان يحفزك عن طريق جعلك تشعر بمشاعر سيئة سوف يفعل هذا مرة أخرى، وأظن أنه سيجعلك أسوأ حالاً. ولكن بالطبع إذا استجبت مباشرة وعلى الفور لاستراتيجيتك الجديدة، فلن تكون هناك حاجة إلى تلك المشاعر السيئة الكارثية المدمرة". هنا كنت أستفيد من استراتيجية تجنب الكوارث القديمة الخاصة بـ "بريان" لحمله على قبول واعتناق الاستراتيجية الجديدة تماماً. وبينما كنت أتحدث، نظر إلي "بريان" ببريق في عينيه، وشعور بمزيد من التحفز لاستخدام الاستراتيجية الجديدة.

أخبرنا "بريان" فيما بعد بأنه قد أصبح شديد التحفز لإنجاز الأعمال. قال: "إن زوجتي لا تصدق أنني أقوم بغسيل الأطباق في الحال. لقد قمت أيضاً بتنظيف وترتيب مكتبي

بشكل كامل لأول مرة منذ سنوات. وأنا أستمتع بالأمر! في الواقع، إنني أستمتع بإنجاز الأعمال إلى حد أنني أظن أن الخطوة التالية بالنسبة لي هي أن أتعلم كيفية ترتيب الأمور حسب الأولوية وتحديد الأشياء التي تستحق بالفعل القيام بها. أشعر ببعض القلق من احتمال أن أقوم بأعمال أكثر مما ينبغي!".

بعد أن استمعت إلى ما قاله "بريان"، قمت بمساعدته في تحديد كيفية قيامه بترتيب المهام المحتملة التي يريد إنجازها حسب الأولوية، وكيف يمكنه أن يعرف عندما يحين الوقت ليشعر بالتحفيز على أن يأخذ فترة راحة من المهام والأعمال.

جنيفر

كانت "جنيفر" أيضاً تشكو من مصاعب في قدرتها على تحفيز ذاتها. وعلى عكس "بريان" لم يكن لدى "جنيفر" صوت داخلي يقول لها إنه يجب عليها أن تفعل شيئاً ما. بدلاً من ذلك، عندما كانت "جنيفر" تحاول تحفيز نفسها على القيام بغسل وكي الملابس، كانت تفكر فيما يعنيه غسل وكي الملابس. وبالطبع، فإنها بعد ذلك كانت تشعر بعدم الرغبة في عمل ذلك. تضييع الوقت مع الملابس القذرة ليس بالأمر الجذاب على أية حال. هذه الطريقة نفسها نجحت بشكل رائع في تحفيز "جنيفر" على اللعب أو المرح، أو أي شيء آخر ممتع. كانت تفكر فحسب فيما يعنيه الرقص أو اللعب، وتشعر بمشاعر إيجابية تجاه ذلك، وتشعر بالتحفيز تجاه القيام به، ولكنها مع ذلك كانت عادة تؤجل القيام بأي عمل لا ينطوي على المرح.

العديد من مهام الحياة هي ببساطة ليست بالمهام المتعة. ورغم أننا لا نستمتع بالقيام بها، إلا أننا نرغب في أن يتم إنجازها. وإذا حاولنا أن نحفز أنفسنا عن طريق التفكير فيما يعنيه القيام بهذه المهام، فإننا لن نشعر بالتحفز على الإطلاق. سوف نشعر أننا لا نرغب في القيام بهذه المهام. والشيء الوحيد المحفز في هذه المهام هو أن نراها وقد اكتملت؛ لأن هذا هو ما نريده. إذا تصورنا المطبخ النظيف، والحديقة المهذبة، أو العمل المنتهي، فإن احتمال شعورنا بالتحفز يصبح أرجح كثيراً؛ لأننا حينها نكون نفكر فيما نريد.

مساعدة "جنيفر" على التفكير في المهمة المنتهية جعل استراتيجية تحفيزها تعمل بنجاح لصالحها. لم تكن "جنيفر" مضطرة إلى أن تكون لديها سلسلة كاملة جديدة من الأفكار وإنما كانت بحاجة فقط إلى تغيير ما كانت تتخيله. لقد كانت بحاجة إلى أن ترى المهمة منتهية بدلاً من أن تتخيل أنها تقوم بها. مرة أخرى قمت بتدريبها كما فعلت مع "بريان". "تخيلي جميع الملابس مغسولة ومكوية، وموضوعة في مكانها المألوف كما تحبين. والآن استشعري الرضا الناجم عن الانتهاء منها جميعاً".

عندما فعلت "جنيفر" ذلك، ابتسمت وقالت: "لقد أفلح الأمر. إنني أشعر بالرغبة في القيام بذلك الآن فوراً. ولكن ماذا عن الأمور الأخرى؟ إنني طبيبة ومطلوب مني دائماً رفع تقارير منتظمة حول جلساتي مع العملاء المرضى. تواجهني صعوبات بالغة في حمل نفسي على الاهتمام بإنجاز تلكم التقارير. إن كتابتها ليست ممتعة البتة. هل ستنجح هذه الطريقة مع هذا الأمر؟".

أجبتها: "بالتأكيد. دعينا نتدرب على إنجاز تقاريرك. كيف تعرفين أن الوقت قد حان لأن تصبحي متحفزة لكتابة تقريرك؟ هل يحدث هذا بعد انتهاء الجلسة مع المريض مباشرة؟".

أجابت "جنيفر" مؤيدة: "نعم. إذا قمت بكتابة التقارير فور انتهاء الجلسات، فسيكون هذا أكثر سهولة بكثير. ولكنني أتركها تتكدس، وأقوم بكتابتها في نهاية الأسبوع حيث يكون موعد تسليمها قد حان. وقتها يكون من الصعب أن أتذكر ما ينبغي أن أكتبه".

قلت: "حسناً. تخيلي أنك قد انتهيت لتوك من إحدى الجلسات؛ وأنك قمت بتوديع العميل حالاً. والآن ترين تقرير العميل المريض وقد انتهى تماماً، وتشعرين بشعور طيب لأنه انتهى".

قاطعتني "جنيفر" قائلة: "لن يفلح هذا؛ لأنني لا يعنيني بحق أمر تلك التقارير. إنني أعتقد أنها تقارير حمقاء، ولا فائدة منها ولا جدوى من ورائها، لذا فإنني لن أشعر بالتحفيز عندما أتخيل نفسي وقد انتهيت من كتابة التقرير".

قلت: "حسناً، إذا كانت هذه التقارير حقاً لا تفيد بأي شيء، فربما ستصبحين أفضل حالاً إذا لم تقومي بكتابتها أصلاً".

ردت قائلة: "أوه، ولكنني إذن سأفقد عملي. إن هذه التقارير أحد متطلبات وظيفتي الرئيسية".

قلت: "إذن فهناك أمر إيجابي بشأن كتابتها. إن كتابتها تساعدك على الاحتفاظ بوظيفتك. ولست أعلم إذا كانت هناك طرق أخرى يمكن أن يفيدك بها الاحتفاظ بوظيفتك أم لا، ولكن ربما كانت المسألة هي دخلك المادي، أو الرضا والإشباع اللذين تشعرين بهما تجاه مساعدة الناس، أو إنجاز عمل ذي قيمة في هذا العالم، أو أياً كان".

أجابت: "نعم، كل تلك الأشياء جزء من الأمر".

قلت: "إذن، فبدلاً من رؤية التقرير وقد انتهى فحسب، قد يكون من المفيد أن ترى -إلى جواره أو بالقرب منه- الشيء الذي يشكل لك قيمة حقيقية والمرتبط بالانتهاء من

كتابة التقرير: الحفاظ على وظيفتك، وكل ما يترتب على ذلك. هل يمكنك رؤية صورة كهذه؟".

أجابت: "نعم، هذا أكثر جدوى بكثير".

قلت: "جيد. وتخيلي نفسك تشعرين بإشباع الانتهاء". (ابتسمت جنيفر). "يمكنك أيضاً الاحتفاظ بهذا في عقلك، وحمل هذا الشعور معك بينما تبدئين في كتابة التقرير، مع الشعور بالمزيد والمزيد من الرضا مع كل كلمة تكتبينها حتى تنتهي تماماً". وعندما واصلت مطالبتي لها بأن تمارس القيام بهذا في نواحٍ أخرى عديدة من حياتها، كانت النتائج تواصل إرضاءها.

حصلت "جنيفر" على ما كانت تريد، ولكنني اعتقدت أنها يمكن على الأرجح أن تستفيد من شيء آخر لم تطلبه. وكما ذكرت من قبل، فإن استراتيجيتها كانت تحتوي على خطوتين فقط (المرئي ←── الحسي). وحيث إنه لم تكن لديها خطوة سمعية، فإنها لن تتوقف لتتحدث مع نفسها حول أية عوامل أخرى قد تكون مشاركة. عادة ما يتصرف الأشخاص الذين يمتلكون هذا النوع من الاستراتيجيات "بعفوية" و"تهور" بناء على معلومات جزئية، ويندمون فيما بعد على ذلك.

أولاً، أردت أن أجري اختباراً لكي أعرف ما إذا كانت تعاني من مشكلة كهذه أم لا. وحيث إن الكثير من الناس يذعنون لك، ويميلون إلى الموافقة على كل ما تقوله، قمت عن عمد بصياغة سؤالي بحيث يكون على عكس ما كنت أتوقعه، بحيث تقوم هي بالتصحيح لي. قلت: "جنيفر، إنك على الأرجح من نوع الشخصيات التي تفكر بعناية في جميع العواقب المترتبة على عمل ما، ولا تندم أبداً على المشاركة مع شخص ما أو في مشروع ما. هل هذا صحيح؟".

بدا الفزع عليها، وقالت بأسلوب توكيدي حاسم: "كلا، ليس هذا صحيحاً على الإطلاق! إنني على النقيض تماماً من ذلك. إنني عادة ما أشعر بالندم على المشاركة في الأمور؛ تلك إحدى أكبر مشكلاتي".

قبل أي شيء كنت بحاجة إلى إعادة كسب ودها وثقتها، فقلت مفسراً: "هذا ما اعتقدته بالضبط، وإنما وجهت لك السؤال بصورة معكوسة حرصاً مني على عدم "توجيهك" نحو إجابة معينة. وحيث إن هذه مشكلة بالنسبة لك، فهناك شيء في غاية الفعالية يمكننا القيام به تجاهها. أريد منك أن تجربي هذه الطريقة لكي تري إلى أي مدى يمكن أن تفيدك".

"أولاً، فكري في واحد من تلك المواقف التي شعرت فيها بالتحفز، ولكنك شعرت فيما بعد بالندم... والآن انظري ما الذي كان يحفزك وقتها، واستشعري إثارة الرغبة في التصرف بنفس الطريقة التي تصرفت بها في ذلك الوقت"...

بدت "جنيفر" متشككة وهي تقول: "حسناً، لا بأس، ولكن هذا ما كان يسبب لي المتاعب لاحقاً".

"أعلم هذا. ولذلك فإننا سنقوم بإضافة شيء ما. بعد هذا الشعور الطيب بالتحفز مباشرة، اجعلي صوتاً داخلياً يسألك: "هل هناك أي شيء آخر قد يكون من المفيد التفكير فيه قبل متابعة التقدم؟" في هذه الحالة -أقصد الموقف الذي تفكرين فيه- أنت تعلمين ما الشيء الذي لم يحدث على خير ما يرام فيما بعد، لذا فإنك تعلمين ما هذا الشيء الذي كان من الممكن التفكير فيه في الوقت الذي شعرت فيه بالتحفز. إحدى وسائل التفكير في ذلك الشيء هي أن تقومي بإضافته إلى الصورة التي تصنعينها وتري ما إذا كانت لا تزال تحفزك أم لا. قد تكون هناك أشياء عديدة ينبغي التفكير فيها، أو أشياء قليلة، وقد تكون محتملة أو غير محتملة. بعضها قد يكون غير ذي شأن، بينما أخرى قد تكون في غاية الأهمية. وحتى عندما يكون هناك شيء يستحق القيام به، فقد يكون من الأكثر أهمية القيام بعمل شيء آخر أولاً. إذا توقفت للحظة لتسألي ما إذا كان هناك أي شيء آخر كهذا يستحق التفكير فيه، فإن هذا يمكن أن يحميك من الشعور بالندم والإحباط فيما بعد"...

قالت: "كان من شأن هذا بكل تأكيد أن يجعل الموقف مختلفاً؛ فعندما أفكر في العناصر الأخرى التي اشتمل عليها الموقف، لا أشعر بالتحفز مطلقاً".

طلبت من "جنيفر" بعد ذلك أن تمارس هذا التتابع مع مواقف أخرى عديدة من الماضي، حتى تستطيع أن تعرف المزيد عن أنواع الاعتبارات المهمة التي كانت تتجاهلها من قبل. وبعد ذلك جعلتها تمارس نفس التتابع في مواقف مستقبلية عديدة محتملة، بما فيها غسيل وكي الملابس، وكتابة التقارير.

بعد ذلك، وجدت "جنيفر" أن كتابة التقارير والمهام الأخرى قد أصبحت أكثر سهولة عند القيام بها. ونادراً ما أصبحت تشعر بالندم على ما تحفزت لعمله.

أساليب التحفيز الأربعة غير الفعالة الأكثر شيوعاً

أثناء عملنا مع الكثير من الناس، لاحظنا أن هناك أربعة أساليب تحفيزية مألوفة وراء عدم سير الأمور على ما يرام فيما يتعلق بالتحفيز. قد يمكنك أن تتعرف على واحد أو أكثر من هذه الأساليب باعتبارها مألوفة لك؛ إنها ليست حصرية على نحو متبادل، أي أن وجود

أحدها لا يمنع وجود الآخر. وبعض الناس يمارسون هذه الأساليب الأربعة معاً، حتى يكتشفون وسيلة أفضل.

١. الحافز السلبي. كما في حالة "بريان"، العديد من الناس لا يستطيعون تحفيز أنفسهم إلا عن طريق التفكير في الكوارث التي ستحدث ما لم يفعلوا شيئاً ما. إنهم يفكرون في احتمال الفصل من العمل إذا لم يذهبوا إلى العمل في الوقت المحدد. يفكرون في هجر أزواجهم لهم إذا لم يكونوا لطفاء وطيبين. يفكرون في احتمال الانهيار التام لسياراتهم ما لم يهتموا بصيانتها. إلا أن التفكير في السلبيات غير سار، ويفشل عادة في تحفيز الناس بسرعة.

أسلوب التحفيز السلبي أو "الكارثي" قد يكون شديد الفعالية بالنسبة لبعض الناس، وفي بعض المهام. في بعض المواقف يكون من المفيد التفكير فيما ينبغي تجنب حدوثه؛ فمثلاً غالباً ما يفكر المحامون فيما يمكن أن يسير على نحو خاطئ، ومن ثم يكتبون بعناية شديدة اتفاقات قانونية للتعامل مع المشكلات المحتملة. أحد قطاع أشجار الغابات كان صاحب سجل أمان غير عادي –حيث لم يتعرض لأي حادث في حياته على الإطلاق، وهو أمر غير مألوف– لأنه كان يستخدم استراتيجية تحفيز "تفادي الكوارث" لتذكير نفسه دائماً بالأشياء التي يمكن أن تسير على نحو خاطئ ما لم يكن شديد الحرص بحق. وما لم يفكر هذا الرجل فيما ينبغي عليه تجنبه، فلم يكن ليصبح على هذا القدر من الحرص البالغ. بعض أمور الحياة تستحق تجنبها بأي ثمن، وخاصة في مواقف الخطر.

ومع ذلك، إذا قام شخص ما بتحفيز نفسه فقط عن طريق أسلوب ما يجب تجنبه، فمن المحتمل بشدة أن يعاني من الكثير من الضغوط والمشاعر السيئة، حتى عندما ينجز ما يجب إنجازه من أعمال. وإحدى المشكلات الأخرى المتعلقة بالتحفيز السلبي هي ما تعبر عنه المقولة القديمة "الاستجارة من الرمضاء بالنار" ببراعة، فبتركيزك على ما تحاول تجنبه، قد لا تنتبه إلى أنك تتوجه نحو ما هو أسوأ منه. الاستجابة للسلبيات لا تترك لك ما يكفي من الوقت للتفكير في الأشياء الإيجابية التي تريد تحقيقها في حياتك.

كان من المفيد جداً، بالنسبة للكثير من الأشخاص الذين كانوا يعتمدون على أسلوب التحفيز السلبي، إضافة حافز إيجابي ما. هذا بالضبط هو ما فعلناه مع "بريان" الذي أصبح الآن يفكر في مدى الرضا الذي سيتحقق له عند الانتهاء من إنجاز الأعمال. أصبح "بريان" الآن يفكر فيما يريده، وليس فيما لا يريده. إننا نقترح ونوصي على الأقل بتضمين ما يريده المرء مع التفكير في الكوارث التي ينبغي تجنبها.

وإذا كان أسلوب التحفيز السلبي لشخص ما يعمل بفعالية في إنجاز الأعمال، فإننا عادة ما نكون في غاية الحرص بخصوص أية تغييرات أو إضافات نقترحها. على سبيل

المثال، كان "هوارد" موظف بنك ناجحاً، وكان يحفز نفسه عن طريق التفكير في تجنب خسارة أي مال في كل تعامل يقوم به. وحيث إن "هوارد" كان يقدر قيمة نجاحه ولم يطلب أي تغيير في أسلوب تحفيزه، فإننا لم نعرض عليه أي تغيير. وإذا كنا قد اقترحنا أي تغيير في أسلوب تحفيز "هوارد"، كنا سنحتاج إلى أن نكون في غاية الحذر للحفاظ على فعاليته كموظف بنك ناجح.

٢. أسلوب تحفيز "الديكتاتور" كان أيضاً واضحاً في طريقة تحفيز "بريان". يحفز "الديكتاتور" نفسه عن طريق إصدار أوامر لنفسه بلهجة صوت صارمة، قاسية. وأحياناً تكون هذه الأصوات الداخلية هي أصوات الآباء أو رموز السلطة من الماضي. والشخص الذي يستخدم هذا الأسلوب كثيراً ما يستخدم عبارات مثل "يجب علي"، "لابد أن"، "من المحتم أن". وكما هي الحال مع "بريان"، فإن معظم الناس يستجيبون لذلك بعدم الرغبة في القيام بالعمل، ويتبع ذلك التسويف.

الشخص الذي اعتاد على استخدام هذا الأسلوب يمكن عادة أن يصبح تحفيزه أكثر سهولة عن طريق تحويل الأوامر إلى دعاوى. والتحول إلى لهجة صوت مشجعة مبهجة يصنع اختلافاً كبيراً تماماً كالذي يصنعه تغيير صياغة الكلمات. غالباً ما يمكن استبدال "يجب علي"، "لابد"، "من المحتم أن" بعبارات مثل: "سيكون من اللطيف أن"، و"سيكون من المفيد أن"، و"أرغب في".

٣. أسلوب تحفيز "تخيل القيام بالمهمة". يفكر الكثير من الناس فيما يعنيه القيام بالمهمة ويتخيلون ذلك، بدلاً من تخيل رؤية المهمة وقد انتهت. وكما في حالة "جنيفر"، فإن مثل هؤلاء الأشخاص عادة ما يمكنهم تحفيز أنفسهم بسهولة للقيام بالأشياء الممتعة، ولكن ليس "المهام المملة". ويكون التحفيز للقيام بعمل أي شيء غير ممتع بذاته غاية في الصعوبة، وهذا النقص في التحفيز كثيراً ما يصبح عقبة كئود في سبيل النجاح والفعالية.

والحل هو التفكير في المهمة وقد انتهت بدلاً من التفكير في القيام بها. وأحياناً يكون عليك أن تخطو خطوة إضافية وتفكر فيما هو ذو قيمة بالنسبة لك من وراء انتهاء المهمة. وإذا لم تكن هناك حقاً أية قيمة كامنة وراء إنجاز المهمة، فهي على الأرجح لا تستحق إنجازها أصلاً. وإذا كان هناك قيمة في إنجازها، يمكنك أن تتخيل هذه القيمة لكي تجعل التحفيز أكثر سهولة.

٤. أسلوب تحفيز التعجيز. بعض الناس يبدءون بتخيل المهمة بأكملها ككتلة عمل ضخمة هائلة غير واضحة المعالم، ويشعرون تجاه ذلك بالعجز. إذا كنا نرى منزلاً كاملاً ينبغي القيام بتنظيفه دفعة واحدة، فإن هذا قد يعجزنا. وإذا كنا نفكر في كتابة مقال مسهب

أو كتاب على أنها مهمة واحدة كبيرة يجب إنجازها على الفور، فإن هذا قد يبدو مستحيلاً. وعندما يشعر شخص ما بالعجز، فإنه عادة ما يصبح غير قادر حتى على بدء العمل على إنجاز المهمة، ويميل إلى تأجيلها.

كثيراً ما تكون الخطوة الجيدة الأولى هي إزاحة صورة المهمة بعيداً وجعلها أصغر حجماً. هذا من شأنه "تقليص حجم" المهمة. وبعد ذلك يمكنك القيام بما نسميه "التقسيم". ربما تتذكر المزحة القديمة: "كيف يمكنك أن تأكل فيلاً؟" والإجابة هي: "قضمة واحدة وراء قضمة!".

يمكنك أن تبدأ برؤية المهمة بأكملها وقد انتهت، ومن ثم تعرف سلسلة الخطوات الصغيرة التي من شأنها أن تؤدي إلى إتمام المهمة بأكملها. على سبيل المثال، يمكنك أن ترى أن مهمة تنظيف المنزل قد انتهت، وبعد ذلك ترى سلسلة من الخطوات الصغيرة التي ستؤدي إلى الانتهاء من المهمة: إزالة الغبار، وتنظيف النوافذ والأرضيات وغرفة واحدة وراء غرفة، إلخ. يمكنك أن ترى كل خطوة من هذه الخطوات وقد انتهت بحيث يمكنك أن تتحفز لإنهاء كل خطوة، واحدة وراء الأخرى. والآن بدلاً من أن تكون لديك مهمة واحدة هائلة معجزة، أصبحت لديك عدة مهام أصغر حجماً، وكل منها تبدو سهلة الإنجاز. وإذا ظلت إحدى الخطوات تبدو صعبة، يمكنك إعادة تقسيمها إلى خطوات أصغر. وإذا لم تستطع أن تعرف كيف تفعل ذلك، يمكنك أن تسأل شخصاً، أو تقرأ كتاباً، أو مجلة، أو تفعل شيئاً آخر لجمع المعلومات حول كيفية القيام بها. يصبح جمع المعلومات حينئذ الخطوة الأولى التي تراها للتقدم نحو تحقيق هدفك.

تعلم أسلوب تحفيز جديد

بالنسبة لبعض الناس، يكون مجرد فهم الأسلوب الذي يمارسونه، والذي لا يحقق منفعة، ومعرفة نوع الأسلوب التحفيزي الذي سيحقق المطلوب كافياً لإحداث التغيير. إلا أن معظم الناس يكونون بحاجة إلى الخوض في عملية تدريب موجهة بحرص وعناية على أسلوب تحفيزي جديد لكي يصبح هذا الأسلوب تلقائياً. عادة ما تكون ممارسة الأسلوب الجديد ست مرات كافية لتعلم الخطوات الجديدة لهذا الأسلوب. كل من "بريان" و"جنيفر" اكتسب أسلوباً تحفيزياً جديداً أصبح تلقائياً وطبيعياً تماماً كما كان أسلوبهما القديم؛ فبعد أن قاما بالممارسة الموجهة معنا، لم يكونا بحاجة إلى "محاولة" تحفيز نفسهما بالأسلوب الجديد، أو "العمل على ممارسته"، وإنما ببساطة وجدا نفسهما يستخدمانه بتلقائية دون جهد أو عناء. وهذا هو أحد الاختلافات المهمة بين البرمجة اللغوية العصبية وبين مجرد تقديم النصح أو الوعظ. يمكن للمرء أن يقول: "فكر بإيجابية فحسب. فكر في الفوائد وسوف

تكون أكثر تحفزاً"، وأحياناً تنجح هذه النصيحة العامة. وما يجعل البرمجة اللغوية العصبية أكثر فعالية هو أننا نعرف كيف نقوم بتوجيه إرشادات محددة للغاية لمارسة استراتيجية جديدة إلى الحد الذي يجعلها تلقائية. إننا نعرف كيف نقوم بتوجيه شخص ما نحو استخدام الجزء المناسب من عقله في كل خطوة، ونستخدم أيضاً الإشارات الانفعالية غير اللفظية لنعرف ما إذا كان هذا الشخص يقوم فعلاً بإجراء التغيير داخلياً أم لا. إننا نعرف أيضاً كيف نقدم على الفور الاقتراحات والتوجيهات اللازمة إذا أساء الشخص الفهم، أو واجه عقبات أو اعتراضات داخلية.

جعل أسلوب التحفيز الجديد يعمل بفعالية في حياتك

أحياناً، عندما يتعلم شخص ما استراتيجية تحفيز جديدة، يكتشف تغييرات أخرى يرغب في إحداثها بحيث تلعب استراتيجية التحفيز الجديدة دوراً أفضل بالنسبة له. اكتشف "بريان"، على سبيل المثال، أنه بسبب تحوله إلى أن أصبح شديد التحفز، أصبح بحاجة إلى إيجاد وسيلة لترتيب أولويات ما كان يرغب بحق في عمله، لكي يستطيع أن يحصل على فترة راحة مناسبة.

وجدت "لويز"، وهي مسوفة أخرى، نفسها مترددة بشأن تعلم استراتيجية تحفيز جديدة. وبعد أن قمنا بإيجاد محيط شعرت فيه "لويز" بالأمان تجاه استكشاف اعتراضاتها الداخلية، اكتشفت أنها كانت تخشى احتمال الفشل. عندما كانت مسوفة، لم تقم أبداً باختبار قدراتها فعلياً. كان بمقدورها دائماً أن تقول: "كان بإمكاني عمل هذا. كل ما هنالك أنني لم أحاول أبداً". كانت تخشى إذا هي تحفزت لإنجاز المزيد أن تكتشف أن قدراتها لم تكن ترقى إلى ما كانت ترجو. استخدمنا طريقة أخرى (راجع الفصل ٨) لمساعدة "لويز" على تقدير واحترام هذا الجزء من ذاتها بطريقة تسمح لها بأن تتقدم نحو الأمام وتتعلم استراتيجية التحفيز الجديدة.

إذا كان شخص ما يتخذ قرارات سيئة، فقد لا تكون هذه مشكلة كبرى، إذا كان أيضاً يواجه صعوبة في تحفيز نفسه لتنفيذها. إلا أنه عندما يتعلم تحفيز نفسه بشكل أفضل، فإنه قد يبدأ في تنفيذ قراراته السيئة وإدخال نفسه في متاعب ومشاكل. وفي هذه الحالة، يكون من المهم أيضاً تحسين استراتيجية اتخاذ القرارات لديه (انظر الفصل التالي). أصبحت أهمية التحفيز الإيجابي معروفة على نطاق واسع، ولكن الطرق التي يستخدمها الناس لمحاولة الوصول إليه هي طرق عشوائية تقوم على عنصر المصادفة أو الحظ. تقدم البرمجة اللغوية العصبية الآن طريقة منهجية يمكن تعديلها وتكييفها حسب الاحتياجات المحددة لكل إنسان.

١٦ اتخاذ القرارات

قرارات، قرارات! إننا دائماً ما نتخذ القرارات: بعضها مهم، والبعض الآخر غير مهم؛ أي قميص نرتديه، متى نقصر الشعر، أي سلطة نأكلها، أي نشرة أخبار نشاهدها، أي سيارة نشتريها. بعض القرارات نتعذب من أجل اتخاذها. وقرارات أخرى نتخذها بسرعة كبيرة حتى إننا لا نعتبرها قرارات؛ وهذا لأن طريقتنا في اتخاذ القرارات تلقائية تماماً حتى إن العملية تكون خارجة عن نطاق الوعي: إنها تحدث بدون أن نفكر بها.

عندما كنا نتعلم برامج العقل لأول مرة، كنا نحضر ندوة مع "ريتشارد باندلر". وطلب "ريتشارد" من كل منا أن يكتشف كيف يتخذ أحد الحاضرين في الندوة قراراته.

وقع حظي مع امرأة تدعى "هولي"، وسألتها كيف تقرر أن تطلب شيئاً ما من قائمة الطعام. هذا موقف بسيط تستخدمه لكي تعرف طريقة شخص ما في اتخاذ قراراته. أولاً كانت تنظر "هولي" إلى قائمة الطعام، وهي طريقة جيدة لكي تعرف اختياراتك في مطعم. ثم كانت تسأل نفسها داخلياً: "ما الذي يطلبه الأشخاص الآخرون؟". ثم كان صوت آخر في داخلها يقول بلهجة غاضبة: "كلا! فكري لنفسك!". ثم كانت تشعر "هولي" بمشاعر سيئة. ويستمر هذان الصوتان الداخليان في الجدال، جاعلين "هولي" تشعر بالمزيد من المشاعر السيئة. وأخيراً عندما كانت تشعر أن حالتها سيئة بما يكفي، كان صوت آخر يقول: "آه، اختاري أي شيء. سيكون أفضل من هذا الوضع!"، ثم تقوم "هولي" باختيار عشوائي من القائمة. كانت بالفعل تشير إلى أي شيء وتطلبه!

ومع ذلك، حتى بعد أن تكون "هولي" قد اختارت طلبها، فإن الأمر لم يكن ينتهي بعد. كان الصوتان الداخليان يستمران في الجدال، يقولان أشياء مثل: "إنك على الأرجح اتخذت القرار الخطأ". "حسناً على الأقل لقد اخترت بنفسي!"... وهكذا.

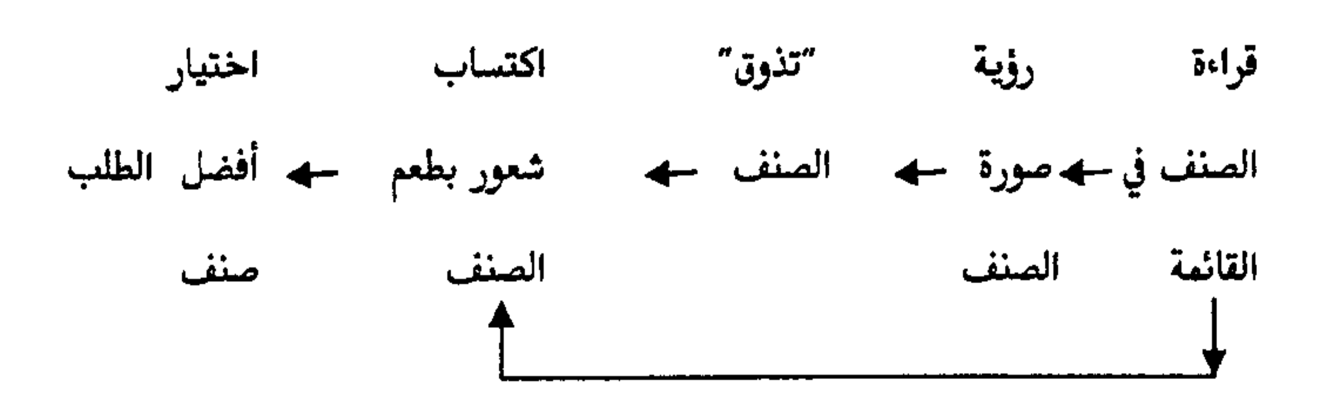
عندما رأت "هولي" برنامج اتخاذ القرار الخاص بها موضحاً على الورق، قالت: "هذا مذهل! لقد كنت أتخذ جميع قراراتي بهذه الطريقة! لقد قررت أن أتزوج بهذه الطريقة، وقررت الإنجاب بهذه الطريقة، وقررت أين أسكن بهذه الطريقة؛ وكل شيء!".

ربما كنت تدرك بالفعل ما الذي يوضحه هذا بخصوص حياة "هولي". بالنسبة لـ "هولي"، كانت جميع القرارات –حتى الصغيرة منها– مؤلمة. لقد لاحظت تعبير الألم على وجه "هولي"، وأدركت أنها كانت تبدو على هذه الحال منذ وصولها إلى الندوة هذا الصباح.

وفيما بعد في ذلك اليوم، أدركت شيئاً آخر ينطبق عليها. كانت "هولي" تعالج نفسياً لأكثر من عام مع طبيب كان أيضاً يحضر الندوة. وعلى مدار هذا العلاج، استمرت "هولي" في الشكوى لطبيبها من أنها كانت غير راضية عن كل شيء في حياتها. ولقد ساعدها الطبيب على "اكتشاف مشاعرها بعدم الرضا" و"التعبير عنها لإخراجها من نظامها العصبي"، وهي الطريقة التي تدرب العديد من أطباء النفس على استخدامها.

ولقد ضحك بحزن وأسى عندما أخبرته عن برنامج اتخاذ القرارات لدى "هولي". وكان من الواضح تماماً بالنسبة له أنها كان من الممكن أن تستمر في التعبير عن مشاعرها ما تبقى من عمرها بدون فائدة. إن ما كانت تحتاجه هو طريقة جديدة لاتخاذ قرارات مرضية.

إن برنامج اتخاذ القرار لدى "هولي" قادها إلى اتخاذ القرارات عشوائياً. عندما كانت تشعر بالمشاعر السيئة بما فيه الكفاية، كانت تختار أي شيء. إذا اخترت طعام العشاء بطريقة عشوائية، فعلى الأرجح تكون أسوأ نتيجة هي عسر الهضم. ولكن إذا اخترت زوجاً أو زوجة بطريقة عشوائية، تكون النتائج عندئذ خطيرة. تكون فرصتك في إيجاد السعادة ضئيلة للغاية. إن قراراتها لم تكن لها أية علاقة بما تحبه أو لا تحبه، وتتسبب في عدم الرضا على نطاق واسع. إن "هولي" لم تهتم أبداً بما يبدو عليه شكل شيء ما، أو شعوره، أو معناه، أو طعمه. وفي التمرين، اختارت "هولي" بالفعل برنامج اتخاذ القرار الخاص بي، لذلك فقد ساعدتها على تعلم هذا البرنامج. وهو يسير كما يلي:



لقد تعلمت "هولي" هذا البرنامج بسرعة. وبينما كنت أدربها على هذا التتابع، كنت حريصة على التأكد من أنها تنظر في اتجاه العين المناسب في كل خطوة، لذلك فقد عرفت أنها تستخدم بالفعل الجزء المناسب من عقلها الذي يستطيع القيام بهذه المهمة بأفضل طريقة (انظر الملحق ١). ولمساعدتها على تعميم هذا البرنامج الجديد لاتخاذ القرارات، دربتها على استخدام نفس البرنامج الأساسي في العديد من أنواع القرارات المختلفة: اختيار ثوب لشخص أعمى (بالإحساس)، واختيار ثوب لنفسها (بالمظهر).

كانت "هولي" تتعلم طريقة لاتخاذ القرارات من خلال التفكير في كل اختيار، وتقييمه، وانتقاء أول اختيار يرضيها إلى الحد الكافي. إنها عملية بسيطة، ولكنها تختلف جوهرياً عما كانت تفعله "هولي". وفيما بعد، وفي نفس اليوم، لاحظت أنها تتخذ القرارات بسرعة وارتياح. وعندما سألها "ريتشارد باندلر" عما إذا كانت تريد أن تأتي إلى مقدمة القاعة، قالت على الفور: "نعم"، بدون أن تتردد ويتغضن جبينها كما كانت تفعل من قبل.

يوجد العديد من برامج اتخاذ القرارات بفعالية، وتستطيع "هولي" أن تستفيد من أي واحد منها. لقد تعلمت "هولي" شيئاً مهماً للغاية بالنسبة لها في ذلك اليوم، وأنا تعلمت شيئاً يساويه في الأهمية منها. لقد علمنا العديد من أساتذتنا داخل وخارج مدرسة التخرج أن مساعدة الناس في التعبير عن مشاعرهم هي دائماً الخطوة الأولى نحو الشفاء من معظم المشكلات النفسية. إنني على يقين من أن هذه الطريقة تنجح أحياناً. بالنسبة للشخص الذي لا يعرف كيف يعبر عن مشاعره، فإن تعلم عمل هذا يكون له أثر إيجابي كبير جداً. ومع ذلك، فبالنسبة "لهولي"، كان العمل البسيط "غير الشعوري" الذي هو تعلم طريقة جديدة لاتخاذ القرارات أكثر احتراماً، وأهمية، وفعالية. لا شيء كان يمكن أن يكون أكثر شفاءً أو أكثر راحة بالنسبة لها من تعلم مهارة ستكون مفيدة في كل يوم من حياتها.

عندما يتهم الناس البرمجة اللغوية العصبية في أي وقت بأنها "باردة" و"تكنولوجية" لأنهم يعتقدون "أنها لا تتعامل مع المشاعر"، أفكر في "هولي"، وفي العديد من الآخرين الذين تأثرت حياتهم بعمق بواسطة البرمجة اللغوية العصبية، والذين حققوا تحولاً شخصياً كان عسيراً عليهم ومراوغاً لهم فيما مضى.

الإبداع

كان وقت "رالف" يسمح له بجلسة واحدة فقط معي، لذلك شعرت بضرورة تحقيق نتائج سريعة. العديد من العملاء يواجهون مشكلة محددة، مثل الرهاب، أو مشكلة في الوزن، أو مشكلة غيرة شديدة. لكن شكوى "رالف" كانت أكثر عمومية وغموضاً؛ نوع من

المواقف ربما يطلق عليه البعض "أزمة وجودية"، وقد وصفها "رالف" قائلاً: "إنني غير راضٍ عن الذي أفعله، ولا أعرف ماذا أريد أن أفعل في حياتي. إنني بالفعل لا أفعل أي شيء الآن. إنني أصنع بعض الأواني، ولكن هذا ليس ما أريد أن أفعله. لقد اعتدت على التدريس، ولكنني لا أريد أن أفعل هذا أيضاً، إنني لا أشعر بالارتياح في التدريس".

أحصى "رالف" العديد من خيارات العمل الأخرى، موضحاً لماذا كان كل عمل لا يناسبه. كان يفكر في نفسه على أنه وجودي، يعترض على أكثر الوظائف على أسس أخلاقية. يقول "رالف": "إن طرق كسب المال تتضمن عمل أشياء لا أريد أن أفعلها. أريد أن أحقق أشياء تتطلب مالاً، لكنني لا أرغب في الحصول على وظيفة من أجل الحصول على هذا المال. إنني أعرف أن هناك بدائل، ولكن لم يخبرني أحد ما هي هذه البدائل".

دراسة المشكلة

كان "رالف" يعتبر مشكلته في المقام الأول هي مسألة قيم ودفاع عن استقامته: أن يعيش لكي يكون ما يريد أن يكون. ومع ذلك، بينما كان "رالف" يتحدث، كنت أراقب بدقة الإشارات الانفعالية غير اللفظية الخاصة ببناء الصعوبة التي يواجهها. كان هناك احتمال أن مشكلة "رالف" لا علاقة لها بقيمه، ولكن ببرنامج عقلي يمنعه من العثور على المهنة المناسبة له بسهولة. لقد لاحظت أن كل مرة يتحدث فيها "رالف" عن وظيفة محتملة، كان يمارس نفس تتابع حركات العين (انظر الملحق ١)، الذي يوضح كيف كان يفكر في الوظائف المحتملة ويقرر أنه لم يحبها. وكان البرنامج العقلي لـ "رالف" يسير كما يلي:

أتصور وظيفة متذكرة محتملة	←	أتحدث مع نفسي عن هذا الخيار	←	أشعر بمدى حبي أو كرهي لهذا الاختيار

على عدة مستويات، يعتبر هذا التتابع جيداً لاتخاذ القرارات، ولكنه يحتوي على عقبة غاية في الأهمية. لأنه كان يستخدم تصورات متذكرة، فقد كان في إمكانه فقط التفكير في الأفكار والاحتمالات التي لاحظها بالفعل، أو التي أخبره بها شخص آخر. وعلى الفور كان "رالف" يستخدم الجزء من عقله القادر على تصور احتمالات جديدة عن طريق تعديل أو توحيد الصور المتذكرة.

لقد اختبرت "رالف" لكي أكتشف ما إذا كان يتبع نفس البرنامج العقلي عندما يتخذ قرارات أخرى. وحقاً، كان يقرر نوع الأواني الذي يصنعه أو ما يطلب من طعام في مطعم بنفس الطريقة بالضبط. عندما كان يصنع "رالف" الأواني، كان يمر بوقت سهل في اتخاذ

قرار بشأن ماذا يصنع إذا رأى بالفعل آنية أعجبته ويرغب في صنعها. وكان يواجه مشكلة في اتخاذ القرار فقط إذا لم يرَ أي شيء يرغب في صنعه.

كان من الواضح أن صعوبات "رالف" في تقرير ماذا يفعل في حياته مشابهة، ولكن على نطاق أوسع. لقد كانت نتيجة طبيعية لكيفية اتخاذ قراراته. يمكنه فقط أن يفكر في الاحتمالات التي رآها من قبل. وبما أن لا شيء من الاختيارات التي رآها أو سمعها تتناسب مع قيمه، فقد كان "رالف" يتوقف. لم تكن لديه طريقة "لاكتشاف" احتمالات جديدة يمكن أن تكون أكثر إرضاءً بالنسبة له.

تقديم حل

وبمجرد معرفتي لذلك، استخدمت طرق البرمجة اللغوية العصبية لأجعل في استطاعة "رالف" أن يعتمد على قدراته الإبداعية في اتخاذ قراراته. وبما أنه كان صانعاً للأواني، فقد استخدمت تصميم الأواني لأعلمه كيف يصنع قراراً بسيطاً بطريقة جديدة. وبينما كنت أرشد "رالف" عبر خطوات هذه العملية، استخدمت إشارات اليد لأوضح له أين ينظر، بحيث يمكنه استخدام الجزء المناسب من عقله لكل خطوة في عملية اتخاذ القرار.

"تخيل أنك تقرر نوع الإناء الذي تريد أن تصنعه. أولاً، ركز على احتمال واحد". (نظر "رالف" تلقائياً إلى أعلى اليسار كما كان يفعل دائماً). "الآن غير هذه الصورة بأية طريقة". وأثناء قولي هذا، أشرت بيدي لأعلى إلى يمينه بحيث يتمكن "رالف" من النظر بهذا الاتجاه والبدء في استخدام قدرته على التصور الإبداعي. أردفت: "لا يهم إذا كنت تحب هذه الصورة أكثر أم لا؛ فقط اجعلها مختلفة بأية طريقة. ربما تكون أكبر، أو بشكل مختلف، أو أطول أو أقصر. أومئ برأسك عندما تصنع تغيراً في الإناء الذي تراه...". وعندما أومأ، قلت: "والآن قل شيئاً لنفسك بخصوص هذا الإناء"... (أومأ "رالف"). "والآن اشعر بمدى حبك لهذا الاحتمال".

اتجاه العين

أعلى اليسار	أعلى اليمين	أسفل اليسار	أسفل اليمين
الذاكرة المرئية ←	التخيل المرئي ←	السمعي ←	الحسي
رؤية خيار من الذاكرة	تغيير الصورة بأية طريقة	التعليق على الخيار	الإحساس بمدى حبه لهذا الخيار

قلت: "الآن تخيل احتمالاً آخر؛ إناء آخر يمكنك صنعه... والآن تخيله بشكل مختلف؛ غير هذه الصورة بأية طريقة... والآن تحدث إلى نفسك عن الإناء... ثم استشعر مدى حبك لهذا الاحتمال...". كنت أواصل الإشارة لكي أتأكد من أن عيني "رالف" تتجهان نحو الاتجاه المناسب للخطوة التي يقوم بها. وبعد أن تخيل خمسة آنية، طلبت منه أن يختار الإناء الذي أحبه أكثر من هذه الخمس، ثم قلت: "تخيل أنك ستقوم فعلاً بصنع الإناء الذي أعجبك أكثر".

ولمساعدة "رالف" على البدء في تعميم هذه القدرة، جعلته بعد ذلك يقرر بنفس الطريقة ما سيتناوله على العشاء. وبعد ذلك واصلت مطالبته اتخاذ قرارات أخرى صغيرة في نواحٍ شتى من حياته. وبعد التدريب على هذا "البرنامج العقلي" الجديد مع "رالف" لمدة خمس عشرة دقيقة، قمت باختباره بسؤاله سؤالاً كان يتطلب منه اتخاذ قرار بسيط. وبمراقبة حركات عينيه التلقائية، لاحظت أنه مستمر في استخدام البرنامج الجديد بشكل تلقائي. وبعد عدة شهور، كتب لي "رالف" يقول إنه الآن يعيش في ولاية أخرى، وأنه سعيد بالمسار الجديد لحياته.

خفض الوزن

حيث إن اتخاذ القرارات يؤثر على كل شيء نفعله، فمن الممكن أن يكون عاملاً مهماً في نطاق عريض من المشكلات التي ربما تبدو غاية في الصعوبة في البداية. عندما طلبت مني "أليس" أن أساعدها، فإنها لم تطلب المساعدة في اتخاذها لقراراتها. كان هذا الأمر بعيداً جداً عن ذهنها. الذي كان يعنيها ويشغلها هو ٢٥ رطلاً من الزيادة في الوزن. لقد حاولت "أليس" كل شيء في استطاعتها التفكير فيه لتخفض من وزنها، بما في ذلك أنواع عديدة من العلاج مع العديد من الأطباء المختلفين. بل إنها حاولت مع ممارسين آخرين للبرمجة اللغوية العصبية، الذين استخدموا بعض الطرق القياسية التي عادة ما تكون فعالة مع مشكلات الوزن.

أخبرتني "أليس" قصتها بشعور من الاستسلام لـ "قدرها". قالت: "في البداية كنت متفائلة. لقد كنت أعتقد أنه من السهل أن أفقد بعض الوزن. ولكن بعد اللجوء إلى العديد من الأطباء المختلفين الذين كان من المفترض أنهم ممتازون، بدأت أتشكك. ربما يجب علي أن أنسى أمر التخلص من الوزن وأعتاد فقط على كوني بدينة".

كانت "أليس" محبطة بوضوح بسبب مشكلتها ولم تتوقع الحصول على نتائج. فكرة العمل مع مشكلة "عسيرة" كانت تحدياً ممتعاً، لذلك كنت أشعر باللهفة على البدء في جمع

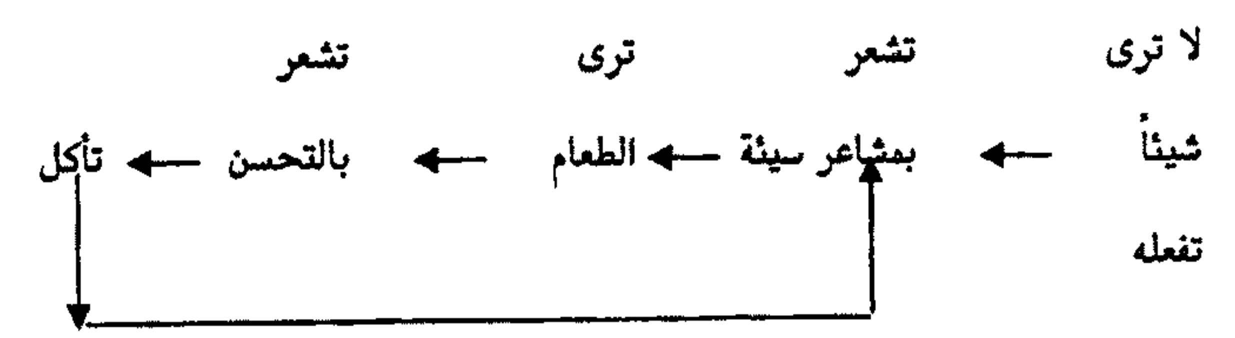
المعلومات. كانت "أليس" ترغب في فقد ٢٥ رطلاً من وزنها والبقاء على الوزن الجديد. البقاء على الوزن المطلوب كان هو الأساس. أحياناً كانت تنجح في فقد القليل من وزنها ولكنها كانت تعود مرة أخرى إلى الزيادة على الفور.

من خلال التعامل كثيراً مع مشكلات الوزن، كنت أعلم أن نفس "المشكلة" يمكن أن يكون لها العديد من الأسباب المختلفة لدى أشخاص مختلفين. بعض الناس يفرطون في الأكل عندما تكون حالتهم الشعورية غير مريحة، لأن الأكل هو أسهل طريقة لديهم ليشعروا بالتحسن. معظمنا فعل هذا أحياناً. آخرون لا يأكلون كثيراً، ولكن نوع الطعام الذي يأكلونه يسبب لهم زيادة في الوزن. إنهم في حاجة إلى طريقة تلقائية لاختيار الطعام الذي يقود إلى خفض الوزن (راجع الفصل ١٢). وبالنسبة لآخرين، فإن الحافز إلى ممارسة التمرينات هو الأساس.

لقد عرفت أولاً أن "أليس" لا تفرط في الطعام في الصباح أو في العمل أثناء اليوم، ولكن تفعل ذلك فقط في المساء عندما تكون في المنزل. ثم بدأت في التركيز على أساس صعوبتها، مستخدماً أسئلة محددة لانتزاع المعلومات التي لا يدركها معظمنا. لقد أردت اكتشاف البرنامج العقلي الذي تسبب في مشكلتها.

لقد عرفت أنه عندما تعود "أليس" إلى المنزل من العمل، فإنها تسير في المنزل الذي تعيش فيه وحدها، تنظر فيما حولها، وإذا لم ترَ شيئاً يمكنها أن تفعله، فإنها تشعر بمشاعر سيئة. وبمجرد أن تشعر بهذه المشاعر السيئة، كانت على الفور تفكر في الأكل، الذي يجعلها تشعر بتحسن. وهذا كان يجعل "أليس" تذهب إلى الثلاجة لتحضر شيئاً تأكله – وغالباً أي شيء كان يؤدي الغرض– بحيث يمكنها الحصول على المزيد من هذا الشعور الجيد. ومع ذلك، عندما كانت تأكل فإنها كانت تبدأ في التحدث إلى نفسها بخصوص أنه لا يجب عليها أن تأكل. وهذا كان يجعلها تشعر بمشاعر سيئة، حيث يجعلها تفكر مرة أخرى في الطعام حتى يمكنها أن تشعر بتحسن.

ربما يبدو الرسم التخطيطي لبرنامجها العقلي كالتالي:



كان من الواضح الآن كيف ظلت "أليس" زائدة الوزن. الأكل كان هو الطريقة الوحيدة التي تتعامل بها مع عدم وجود أي شيء تفعله. إنها لا تفرط في الأكل في الصباح لأنه يجب عليها عمل بعض الأشياء لتذهب إلى العمل. لقد كانت ممرضة في مستشفى حيث كان يومها مشغولاً بالكثير لتفعله. وبسبب جدولها المتكدس، فإن البرنامج العقلي لـ "أليس" كان لا يثار حتى تعود إلى المنزل.

تسير "أليس" في كل مرة بنفس هذا التتابع عندما تعود للمنزل ولا ترى أي شيء تفعله. ورغم أنها كانت ترغب في فقدان الوزن، فإن الطعام هو الشيء الوحيد الذي تفكر به لكي يمنحها المشاعر الجيدة.

سألت "أليس" عما يحدث عندما تصل إلى المنزل، وترى شيئاً تفعله. أجابت: "إذا رأيت شيئاً أفعله، مثل ماكينة الخياطة وثوب عليها يجب أن أنتهي منه، فإنني أنتهي منه، ثم لا أتناول الطعام".

إن الذي لم يكن واضحاً تماماً هو كيفية تغيير برنامجها بطريقة مفيدة. لقد احترت في معرفة حل يمكن أن ينجح مع "أليس". في أي وقت نغير فيه البرنامج العقلي لشخص ما، فإننا نكون في غاية الحرص على الاحتفاظ بأية فوائد من البرنامج القديم ونضيف أكثر إليه. كان يمكنني أن أمنح "أليس" برنامجاً جديداً يمكن أن يشعرها بالراحة عندما تنظر حولها ولا تجد شيئاً تفعله، ولكن هذا يمكن أن يقودها إلى أن تصبح "خاملة" في المساء. ربما تعود إلى المنزل وتجلس فقط وهي تشعر بالراحة.

وعندما نظرت بدقة أكبر لبرنامج "أليس" العقلي، أدركت أنه بالفعل برنامج اتخاذ القرارات. وكان هدفه منح "أليس" طريقة لتقرير ماذا تفعل عندما لا ترى شيئاً تفعله. لقد كانت المشكلة الوحيدة لهذا البرنامج أن الخيار الوحيد الذي كانت تفكر به هو الأكل. إذا اعتقدنا أن لدينا خياراً واحداً فقط، فإن هذا ليس اختياراً على الإطلاق؛ إنه أشبه بالأمر. إذا كان لديك اختيار واحد فقط، فإنك تأخذه، وهذا ما كانت تفعله "أليس".

كانت "أليس" في أمس الحاجة إلى طريقة لتوليد الخيارات المحتملة بخلاف الطعام. إضافة إلى ذلك، كان برنامج اتخاذ القرار لدى "أليس" يبدأ بمشاعر سيئة عندما لا ترى شيئاً تفعله. القليل منا هم من يستطيعون الإبداع عندما يشعرون بمشاعر سيئة. البدء بالمشاعر السيئة يجعل من المستحيل بالنسبة لـ "أليس" أن تفكر في احتمالات أخرى. لقد كنت أعرف أنني في حاجة إلى منحها برنامجاً عقلياً يبقيها في حالة جيدة إيجابية عند توليد الخيارات.

واليك البرنامج العقلي الجديد الذي رسمته لـ "أليس":

لا ترى شيئاً تفعله	←	تسأل: "ما الذي أستمتع بعمله؟"	←	ترى احتمالاً واحداً	←	تتخيل عمل هذا الاحتمال	←	تستشعر مدى حبها لهذا الخيار

وتماماً كما هي الحال مع "هولي" و"رالف"، فقد دربت "أليس" على كل خطوة من خطوات هذا البرنامج الجديد، مع التأكد من أنها تنظر إلى الاتجاه المناسب لكل خطوة.

وبعد أن فكرت "أليس" في خمسة أشياء مختلفة ربما تستمتع بعملها، طلبت منها أن تختار الشيء الذي تفضله أكثر. وحيث إن هذا كان برنامجاً لاتخاذ القرارات "في ساعات الراحة في المساء"، فقد جعلت "أليس" تفكر فيما ستستمتع بعمله. وإذا كانت قد احتاجت إلى برنامج جديد لاتخاذ القرار في عملها، فكنت سأسألها سؤالاً مثل: "ما الشيء الذي سيكون أكثر فعالية وفائدة الآن؟".

لقد استغرقت حوالي ساعتين في جمع كل المعلومات التي كنت بحاجة إليها من "أليس"، وحوالي ٢٠ دقيقة فقط لأقدم لها برنامج اتخاذ القرار الجديد والتأكد من أنه أصبح تلقائياً لديها.

أحياناً يتساءل الناس: "ألن يكون من الضروري أن أبذل جهداً في استخدام الطريقة الجديدة؟". أكثر التغييرات التي تصنعها البرمجة اللغوية العصبية تسبب تحولاً تلقائياً في المشاعر أو الأفعال. إننا جميعاً نثبت مرة وراء مرة أننا قادرون على التصرف بتلقائية. إذا استطاعت "أليس" أن تأكل بتلقائية، عدة مرات، يمكنها استخدام البرنامج العقلي الجديد بنفس التلقائية. إنها فقط مسألة منح عقلها برنامجاً جديداً ينجح معها بشكل أفضل.

وبعد ثمانية أشهر من هذه الجلسة مع "أليس"، طلبتها لأعرف منها الجديد. وقالت "أليس" إنها خفضت وزنها بدون جهد، وحافظت عليه من الزيادة. كانت لديها الآن طريقة للتفكير في اختيارات عديدة وتقييمها، ونادراً ما كان الأكل هو اختيارها الأفضل. وبعد عدة سنوات تلقيت خطاباً من "أليس" تؤكد فيه سرورها على بقائها على وزنها الذي ترغب فيه.

وبما أنها خفضت من وزنها، فقد اكتسبت "أليس" شيئاً أكثر أهمية بكثير من خفض وزنها. لقد أصبح لديها الآن طريقة أكثر فعالية لاتخاذ قراراتها.

عندما نغير استراتيجية اتخاذ القرار لشخص ما، فمن المهم أن نفكر بعناية وحذر في كل العواقب المحتملة. إن قدرة "أليس" الجديدة على اتخاذ القرارات سوف تجعلها شخصاً أكثر إبداعاً بوجه عام، وليس فقط الابتعاد عن الإفراط في الأكل. لقد طلبت فقط المساعدة

على خفض وزنها؛ وليس أن تكون أكثر إبداعاً. ورغم أن معظم الناس يسعدون بهذه الفائدة الإضافية، فإن كل قدرة لها عوائقها. وبما أنني الشخص المسئول، فإنني كنت في حاجة إلى التفكير في هذه العوائق والعقبات بعناية وحذر. كانت "أليس" راضية بالوظيفة التي كانت تتبع فيها جدولاً وضعه آخرون. وعندما ازدادت قدرتها على توليد الخيارات، من الممكن أن تصبح الآن غير راضية عن هذه الوظيفة. وعدم الرضا هذا يمكن أن يتسبب في استقالتها أو طردها. وإذا كانت قد تزوجت، فإنني كنت سأفكر في كيفية تعامل زوجها مع زوجة أكثر براعة وقدرة على التخيل. هل سيرحب بالأمر، أم أن هذا سيتسبب في عدم التوازن في علاقتهما بطريقة ما يمكنني مساعدتهما على التعامل معها؟ كان يبدو واضحاً أنه في حالة "أليس" تفوق أهمية الفوائد أية أضرار أخرى محتملة.

أسس اتخاذ القرارات بطريقة جيدة

بالنسبة لـ "هولي"، كنا في حاجة إلى تقديم برنامج كامل جديد لاتخاذ القرار. لم يكن لبرنامجها القديم أي خطوات متعلقة باتخاذ القرارات. وبالنسبة لـ "رالف"، احتفظنا ببرنامجه الأساسي لاتخاذ القرار، وأضفنا إليه خطوة تسمح له بتوليد أفكار جديدة وأن يكون مبدعاً.

لا يوجد برنامج عقلي "صحيح" منفرد لاتخاذ القرارات يصلح لجميع الأشخاص. والمهم هو السؤال: "هل تتخذ قرارات مرضية بسرعة معقولة، عادة بدون ندم أو شكوى غير ضرورية من الآخرين؟" إذا كنت تتخذ قرارات مرضية الآن، فإن برنامجك العقلي لاتخاذ القرار مناسب لك على الأرجح.

وإليك بعض العناصر التي يريدها أكثر الأشخاص في برنامج اتخاذ القرار الخاص بهم:

١. **قدرة على الوصول إلى الخيارات الإبداعية:** "رالف" مثال على هذا. لقد كان في حاجة إلى الوصول إلى الجزء المبدع لخياله الرئي لمساعدته على توليد احتمالات جديدة ليختار منها. وكما هي الحال مع "رالف"، يمكنك أن تضيف هذا إلى برنامج اتخاذ القرارات الخاص بك.

٢. **استخدام جميع معاييرك في نفس الوقت:** لقد اكتشفت "جانيس" شيئاً مثيراً بخصوص برنامجها العقلي لاتخاذ القرار. لقد كان لديها صعوبة في شراء الملابس. عندما كانت"جانيس" تدخل متجراً ما، كان صوت داخلي يقول بقوة وصرامة: "يجب عليك أن تشتري شيئاً بسعر مخفض". ثم كانت تنظر إلى الأثواب الرخيصة، وتشعر بمشاعر سيئة وتقول لنفسها: "لا أريد أن أشتري شيئاً بسعر مخفض". ثم كانت تنظر إلى الأثواب ذات

الأسعار القياسية العادية وتشعر بالارتياح. وعلى الفور، يقول الصوت الأول مرة أخرى واعظاً: "يجب أن تشتري شيئاً منخفض السعر!" وتشعر "جانيس" مرة أخرى بمشاعر سيئة. ويستمر هذا الصراع الداخلي حتى تصنع في ذهنها صورة متألقة وحية لنفسها وهي ترقص في الصحراء تحت الشمس، وهي ترتدي الملابس التي أعجبتها (من رف الأسعار القياسية). وكانت هذه الصورة متألقة وجذابة للغاية حتى إنها كانت تستولي على كل تفكيرها وتبعدها عن الصوت الذي يرغب في شراء شيء منخفض السعر، وتشتري الثوب الأغلى سعراً الذي أعجبها.

كل هذا كان تلقائياً لدى "جانيس"، وخارجاً عن نطاق إدراكها الواعي. لقد ضحكت عندما اكتشفت ما كانت تفعله. قالت: "إنني لم أفكر بهذا أبداً من قبل. لكنني لا أشتري أبداً أية ملابس شتوية. لقد اعتاد زوجي السابق أن يشتري لي جميع ملابسي الشتوية، ولم أشترِ أية ملابس شتوية منذ انفصالنا منذ ٣ سنوات مضت!". كان هذا يبدو منطقياً ومعقولاً، حيث لن تبدو الملابس الشتوية جيدة لشخص يرقص في صحراء حارة.

كان الذي تحتاجه "جانيس" طريقة للاهتمام بجميع معاييرها في نفس الوقت. إن الصوت الذي كان يحث "جانيس" على شراء ملابس منخفضة السعر كان على الأرجح يريد توفير المال. والصوت الذي كان يريد شراء ملابس باهظة الثمن ربما كان يريد الجودة. وبدلاً من الأخذ والجذب والحيرة بين هاتين القيمتين، كان يمكن لـ "جانيس" أن تضع حلاً لهذا الصراع باستخدام طريقة الدمج الموضحة في الفصل ١٣. ثم سيكون لديها صوت واحد يعرف جميع قيمها عندما تدخل متجراً: "ما الملابس التي سترضي بأفضل شكل كلتا رغبتي لاقتناء جودة جيدة وثمن جيد؟" أو "ما أفضل جودة بالنسبة للمال الذي أرغب في إنفاقه؟". ويمكن لـ"جانيس" عندئذ أن تقيم كل ثوب من الملابس حسب القيمتين في نفس الوقت، وتصنف كل ثوب. ويمكنها عندئذ أن تختار شيئاً يتناسب تماماً مع جميع معاييرها.

إذا وجدت نفسك تتردد وتحتار بين قيم مختلفة: "هذا الثوب أكثر جاذبية، ولكن هذا الثوب عملي أكثر"، فربما تستفيد من برنامج اتخاذ القرارات الذي يسمح لك بالتفكير في جميع قيمك في وقت واحد.

٣. استخدام جميع الأجهزة الحسية: قالت "بث" إنها كانت غير سعيدة بطريقة اتخاذ قراراتها. إنها تتخذ قراراتها بسرعة، ولكنها أحياناً كانت تندم عليها. على سبيل المثال، عندما كانت تشتري معطفاً، جربت العديد من المعاطف حتى وجدت واحداً شعرت أنه مريحاً لها بالفعل، وقامت بشرائه على الفور. إنها لم تنظر أبداً إلى المعطف في المرآة، أو تفكر كيف يبدو عليها. لقد اشترته باستخدام إحساسها فقط ومع ذلك، بعد شرائها

للمعطف المريح، ترى "بث" معطفاً جذاباً في واجهه أحد التاجر، وتندم على اختيارها وتفكر قائلة: "آه، ليتني اشتريت معطفاً جذاباً مثل هذا!".

كانت "بث" بحاجة إلى برنامج لاتخاذ القرار يضع في الاعتبار تلقائياً كلاً من الراحة (الشعور) وشكل المعطف قبل أن تشتريه.

بناءً على القرار الذي تتخذه، ربما يكون نظام حسي معين أكثر أهمية من النظم الأخرى. على سبيل المثال، إذا كنت أختار مسجلاً، فمن المنطقي أن أبدي اهتماماً أكبر بصوته عن الصورة التي على غلافه. ومع ذلك، بالنسبة للعديد من القرارات، تكون جميع أنظمتنا الحسية غاية في الأهمية. إذا اخترت شخصاً ما ليكون صديقاً لك فقط بناءً على شكله ومظهره، فربما تختار شخصاً جذاباً، ولكنك لا تنتبه مسبقاً إلى أن هذا الشخص لديه نبرة صوت فظيعة؛ حتى تكون مضطراً للاستماع إليه وهو يتحدث طوال المساء. بالنسبة لهذا النوع من القرارات، فإنك على الأرجح تحتاج إلى الاهتمام بجميع المعلومات: كيف رأيته يتحرك؛ ونغمة صوته وفيما يتحدث؛ ومشاعرك عندما تكون معه، وغير ذلك. إن الاهتمام بجميع الأنظمة الحسية قبل اتخاذ القرار يمكن إضافته إلى طريقتك التلقائية في اتخاذ القرارات.

٤. العواقب المستقبلية: لا يهتم العديد من الأشخاص بالنتائج طويلة المدى لقراراتهم. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يعانون من مشكلات في الوزن يفكرون عادةً في السعادة الفورية للأكل، ولكن ليس في عدم الراحة المستقبلية الناتجة عن زيادة الوزن. إن إضافة تجربة مستقبلية إلى عملية اتخاذ القرار يمكن أن تتسبب في تغير جذري في طريقة اتخاذ الشخص لقراراته، كما سنوضح في الفصل ١٩.

ولمعرفة مثال على عمل هذا، شاهد جلستنا المصورة مع العميلة "ليزلي كامرون-باندلر" على شريط الفيديو تحت عنوان Making Futures Real (انظر الملحق ٢).

ليس هناك على الأرجح برنامج عقلي آخر له تأثير أكثر على حياتنا من برنامج اتخاذ القرارات، لأنه يشترك تقريباً في كل شيء نفعله. عندما يواجه شخص ما أمراً صعباً، فإن أحد أول الأشياء التي نسأل أنفسنا عنها هي: "ما نوع القرار الذي تسبب في صنع هذا الموقف؟" ثم نكتشف بعد ذلك كيف يتخذ هذا الشخص قراراته. إذا كانت المشكلة ناتجة عن عملية سيئة في اتخاذ القرارات، فإن تقديم طريقة أفضل لاتخاذ القرارات من شأنه أن يحل مشكلة الشخص والعديد من المشكلات الأخرى في حياته أيضاً. هذا هو ما نسميه الاستخدام المنتج للبرمجة اللغوية العصبية: تقديم طرق للحصول على المزيد والمزيد مما لا يعرف الناس كيف يطلبونه.

١٧ التعامل مع الكوارث

كانت "كيت" تعمل لدينا منذ ما يقرب من عامين عندما جاءت في صباح أحد الأيام، بعينين متورمتين، وبشرة شاحبة إلى حد غير طبيعي. كانت بالتأكيد لا تبدو في أفضل أحوالها. أوقفتني بالطابق العلوي حيث كنت في المطبخ أعد إفطاراً للأطفال، وكانت هي في طريقها للطابق السفلي حيث المكتب. قالت لي وصوتها يحمل نبرة إلحاح غير مألوفة: "هل وصلتك أنباء ما حدث؟!" وأخذت تروي تفاصيل الحادث الذي وقع في الليلة السابقة: "لقد رأيت كل شيء بعيني! سيارة جن جنونها وخرجت عن سيطرة سائقها أمامي في الليلة السابقة. لو لم أعتصر كوابح سيارتي اعتصاراً لكانت قد اصطدمت بي مباشرة. شخصان لقيا مصرعهما، واثنان آخران في العناية المركزة".

كانت "كيت" قد رأت سيارة طائشة، انحرفت على بعد سنتيمترات قليلة من سيارتها، وارتطمت بعربة مقفلة، وانقلبت، واستقرت على سقفها. أوقفت "كيت" سيارتها على الفور وخرجت منها، راغبة في مد يد المساعدة، وغير راغبة في ذات الوقت في رؤية ما كان يحتمل أن تراه. حملت "كيت" معها بطانية إلى العربة المغلقة وهي تشعر بقلق وتوجس، وهناك رأت رجلاً يجلس على الأرض، وكان من الواضح أنه مجروح بشدة؛ فلقد كانت الدماء تغطي وجهه وذراعه. وفي نفس الوقت الذي رأت فيه هذا، سقط الرجل على ظهره، وعيناه تدوران لأعلى، وشحب جسده ووجهه شحوب الموتى. ذعرت "كيت" عندما فكرت في احتمال أن يكون الرجل قد مات. "لم أستطع مواجهة احتمال كونه قد مات لتوه أمام عيني، لذا ابتعدت عن المكان". لم تستطع "كيت" أن تحمل نفسها على الإبلاغ بسرعة عن الحادث، ومر وقت طويل قبل أن تتمكن من ذلك، وبعد ذلك غادرت المكان كله، وهي في حالة صدمة وذهول.

في المرة الأولى التي استمعت فيها إلى قصتها عن الحادث، كان ما فكرت فيه هو: "من المفهوم أنها مصدومة إلى هذا الحد؛ فلقد شاهدت الحادث القاتل، وهي تعلم أنه كان من

الممكن بسهولة أن تكون هي الضحية". إن رؤية حادث كهذا عادة ما يجعل الناس يفكرون في موتهم. إلا أنها في كل مرة جاءت فيها إلى العمل على مدار الأيام القليلة التالية كانت تحمل خبراً جديداً ترويه عن الحادث، وبنفس نبرة الإلحاح في صوتها، والنظرة المضطربة على وجهها. "هل سمعت بما اكتشفوه الآن عن الشخص الراقد في العناية المركزة؟". لقد بدا أن الحادث يستحوذ على كل وعيها.

أصبحت "كيت" أيضاً مشغولة بالتفكير في استجابتها للحادث، وأرادت تغييرها. أخبرتني أنها منذ وقع هذا الحادث تشعر بعصبية شديدة عندما تكون داخل أي سيارة. وكانت عصبيتها الشديدة هذه تصبح أشد وأعتى في الليل، وعندما يقود آخرون السيارة. ظلت تتخيل وقوع الحوادث، وتشعر بالذعر. كانت "كيت" مضطرة إلى المرور بمكان وقوع الحادث كل يوم في طريق عودتها من العمل إلى البيت. وحتى بعد أن كانت تصل إلى المنزل بأمان، كانت تعاود دائماً تذكر تفاصيل الحادث في عقلها، وتضع نفسها في حالة من القلق المرضي المفرط.

ورغم أن مشهد الحادث كان بشعاً، إلا أن هذا لم يكن هو ما يزعجها ويؤرقها. كان ما يشغلها بعمق ويؤرقها حتى النخاع هو فكرة كونها لم تكن قادرة على المساعدة عندما سقط الرجل على الأرض وظنت أنه ربما يكون قد مات. لقد أرادت أن تمد يد العون، لكنها لم تستطع. كان ذلك عندما "فقدت رباطة جأشها".

أخبرتني "كيت" أن الشعور الذي راودها عندما أصابها الذعر تجاه الحادث ذكرها بالشعور الذي اعتادت أن تشعر به عندما كانت طفلة، وكانت أمها توقظها في منتصف الليل وتهزها بعنف. قالت "كيت" إنها دائماً ما كانت تفقد السيطرة على أعصابها عندما كانت أمها تفعل هذا. بدا من المحتمل أن هذا التاريخ من الإساءة قد أسهم في تكوين رد فعلها الشديد المبالغ فيه تجاه الحادث.

إحداث الذعر

طلبت من "كيت" أن تعود بعقلها وتسترجع الحادث قبل أن يصيبها الذعر مباشرة، لكي أعرف بالضبط ما الذي جعلها تستجيب بهذه الشدة. اكتشفنا أنها عندما رأت الرجل يرقد هناك، قامت بالتركيز على وجهه الذي تغطيه الدماء، و"تقريب الصورة أكثر". وكلما كانت تقوم بتقريب الصورة أكثر والتركيز على وجهه، زاد شعورها بالتجمد وفقد السيطرة على أعصابها. وبينما كانت "كيت" تفعل هذا في خيالها وهي جالسة معي، أصبح جسدها كله متوتراً ومتخشباً وعاجزاً عن الحركة. كان تقريب هذا المشهد يعمل بوضوح على إحداث

الذعر في نفس "كيت". وعندما طلبت منها التخلي عن هذا القرب وإبعاد الوجه الدامي عنها، شعرت بالتحسن. استرخى جسدها كله واستعادت قدرتها على الحركة.

صورة ذات جديدة

معرفتي للكيفية التي قامت بها "كيت" بإحداث شعورها بالعجز والذعر وفقد الأعصاب قدمت لي المعلومات التي كنت أحتاج إليها لتغيير هذا الشعور. كانت الخطوة الأولى هي مساعدة "كيت" على صنع ما كان سيصبح، فعلياً، صورة ذات جديدة أو صورة ذات "كيت" التي تستطيع التعامل مع نفس هذا الموقف بقدرة وسعة حيلة.

قلت لها: "تخيلي "كيت" التي تستطيع التعامل مع مثل هذا النوع من المواقف بشكل جيد بحق. إنها لا تستمتع بالحوادث، لكن وقوع حادثة لا يمثل لها مشكلة. إن لديها القدرات والمهارات المطلوبة للتعامل معها بفعالية. إنك لست بحاجة ماسة إلى أن تعرفي ما هي تلك القدرات والمهارات؛ ولكن يمكنك فحسب أن تعرفي بالنظر إلى صورة "كيت" الأخرى أن لديها الكثير من الخيارات والقدرات. يمكنك أن تعرفي ذلك من تعبيرات وجهها، وطريقة حركتها، وأنفاسها، وإشاراتها، وإيماءاتها، ونبرة صوتها، وما إلى غير ذلك".

حاولت "كيت" صنع هذه الصورة، لكنني كنت أستطيع أن أعرف أنها لم تحقق النجاح الذي يرضيها ويرضيني. لقد بدت أبعد ما تكون عن الإعجاب والرضا تجاه "كيت" الأكثر براعة ومهارة وسعة حيلة والتي كان يفترض أنها تراها. سألتها: "هل ترين "كيت" التي يمكنها التعامل مع مثل هذا النوع من المواقف بعد؟".

أجابت: "حسناً، أستطيع رؤية "كيت"، لكنها ليست حقيقية. أنا لست هي".

"وما الذي يجعلها غير حقيقية؟" سألتها هذا السؤال لأنني أعلم أنه أحياناً، عندما يقول شخص ما هذه العبارة، يكون السبب هو أنه يرى نفسه بالأبيض والأسود، وتكون الصورة بحاجة إلى أن تصبح بالألوان لتصير حقيقية ومقنعة وأكثر حيوية. أو أنه ربما يراها شفافة وتكون بحاجة إلى أن تصبح مادية معتمة لتكون حقيقية. هذا ما كنت أتوقعه، ولكن "كيت" أجابت بشيء آخر.

قالت: "كيت هذه يمكنها أن تتعامل مع الموقف، لكنني لا أستطيع لأنني لا أعرف كيف أقوم بالإسعافات الأولية أو التنفس الصناعي، وحقاً لست أعرف أية معلومات طبية بشأن ما يجب أن يتم. ربما كنت بحاجة إلى حضور دورات دراسية طبية لكي أشعر بالتحسن".

بدا لـ "كيت" أنه من غير الضروري أن تشعر بالذعر وفقد السيطرة على أعصابها فقط لأنها ليست طبيبة. العديد من الناس ليست لديهم إلا معلومات طبية ضئيلة للغاية، ومع ذلك يمكنهم التصرف بشكل جيد في مواقف الحوادث والقيام بكل ما يستطيعون عمله دون الإصابة بالذعر. بدا أن "كيت" تفكر في هذا الموقف على أنه موقف إما/إما: إما أن تكون ذات كفاءة طبية تامة حتى تستطيع السيطرة على أعصابها، وإما أن تكون مضطرة إلى الشعور بفقد السيطرة على أعصابها كلية. ولقد وجهني هذا الاعتراض من "كيت" إلى ما يجب أن أفعله بالضبط في الخطوة التالية.

"كيت، بدلاً من أن تري "كيت" الأخرى القادرة على عمل التنفس الصناعي، أريدك أن تري "كيت" التي لا تعرف عن الطب أكثر مما تعرفينه أنت مقدار حبةً من خردل، ولكنها تملك القدرات والموارد التي تمكنها من التعامل مع موقف صعب بأفضل ما تستطيع، في ضوء ما تعرفه. ربما تكون "كيت" هذه هي "كيت" التي يمكن أن تصادف حالة طوارئ وتحدد على الفور وفي وسط لهيب الموقف كيف يمكنها أن تكون قادرة على الإفادة بأقصى شكل. الذعر شعور أبعد ما يكون عنها، ولا يمكن أن يكون وارداً بالنسبة لها، لأنها تعرف كيف تقوم بسرعة وهدوء بتقييم ما يمكنها تقديمه من مساعدة، ولا تحاول أن تقدم شيئاً تعرف أنها غير قادرة عليه. إن ما تعرفه "كيت" هذه ليست معلومات طبية، وإنما كيف تستخدم أي معلومات أو مهارات تمتلكها للتصرف بأفضل طريقة ممكنة. قد ترتكب خطأً ما بين الحين والآخر -كما نفعل جميعاً- ولكنها أيضاً تملك الموارد والقدرات اللازمة للاستفادة والتعلم من أخطائها، واستخدام ما تعلمته في المرة القادمة". بينما كنت أتحدث، بدأ وجه "كيت" في الاسترخاء، بدت أكثر سعادة وأكثر انجذاباً إلى "كيت" المستقبلية التي رأتها بعين خيالها. وكانت هذه هي الاستجابة الانفعالية غير اللفظية التي كنت أرغب في رؤيتها.

تغيير استجابة "كيت" التلقائية

عند هذه النقطة، كنت أعرف ما جعل "كيت" تشعر بالذعر؛ إنها ذكرى تقريب صورة وجه الرجل والتركيز عليها. كنت أيضاً قد ساعدت "كيت" على صنع صورة قادرة لذاتها. ومع هذا، فإن قدرتها على أن ترى نفسها بهذه البراعة والقدرة لم تكن كافية؛ فيجب أن تضيء هذه الصورة في عقلها بشكل قسري تلقائي في الوقت المناسب؛ أي في أي وقت تفكر فيه في الحادثة، أو عندما تواجه حادثة فعلية في عالم الواقع.

الخطوة التالية هي ربط هاتين الصورتين في عقلها، بحيث عندما تتذكر صورة الوجه الدامي للرجل في أي وقت، تتحول تلقائياً إلى الصورة التي ترى فيها نفسها بالقدرة وسعة

الحيلة التي تمكنها من التعامل مع مثل هذا الموقف. هذا ما سيتيح لـ "كيت" أن تشعر على الفور بالقدرة والبراعة وسعة الحيلة عندما تحتاج إلى ذلك.

توفر البرمجة اللغوية العصبية طرقاً عديدة لربط الصور في عقولنا، وكل منا يختلف عن الآخرين من حيث الطريقة التي يمكن أن تنجح معه بأفضل صورة. لقد علمت بالفعل أن طريقة التقريب كانت طريقة مؤثرة بالنسبة لـ "كيت"، لذا قررت استخدام هذه الطريقة لربط الصورتين معاً.

في البداية أردت اختبار استنتاجي لكي أعرف ما إذا كانت "كيت" تشعر بمزيد من الانجذاب بالفعل نحو "كيت" المستقبلية عندما تستحضر صورتها وتقوم بتقريبها والتركيز عليها. عندما جربت هذا، ابتسمت وقالت: "نعم". بعد ذلك طلبت منها محو شاشتها المرئية، من أجل التحضير لربط الصورتين.

"الآن تخيلي صورة الرجل صاحب الوجه الدامي عالية وقريبة وكبيرة. وبمجرد أن يمكنك رؤية هذه الصورة، تخيلي أيضاً أنك ترين صورة صغيرة للغاية لـ "كيت" القادرة البارعة، بعيدة جداً في الأفق ... والآن اجعلي صورة "كيت" القادرة تقترب منك بسرعة كبيرة، بينما في نفس الوقت، تبتعد صورة وجه الرجل بشدة وتخرج من بؤرة التركيز بحيث لا تصبحين قادرة على رؤيتها بعد الآن".

هنا صادفنا مشكلة أخرى صغيرة، فبعد أن جربت هذا، عبس وجه "كيت" قليلاً. توقفت وقالت: "لست واثقة أنني أرى هاتين الصورتين حقاً". كانت تشعر بالقلق من احتمال عدم قيامها بالأمر على الوجه الصحيح.

قلت لها: "ما أريد منك أن تفعليه هو أن تتظاهري فحسب أنك تفعلين. العديد من الناس لا يرون هذه الأشياء حقاً بشكل واعٍ، وإنما يفعلون ذلك متظاهرين بأنه حقيقي وحسب. إنني لا أرى بوعي معظم الصور الداخلية عندي، ولكنني إذا تظاهرت أنني أرى حقاً هذه الأشياء، فإن الأمر يفلح معيَ تماماً كما يفلح مع شخص يقول إنه يرى فعلياً الصور في عقله. طالما كنت قادرة على التظاهر بشكل جيد، سيكون كل شيء على ما يرام".

بدا أن هذا قد أرضاها. أغلقت "كيت" عينيها، وقامت بتبديل الصورتين بسرعة، عن طريق إبعاد بؤرة التركيز عن واحدة والتركيز على الأخرى وتقريبها. وفي هذه المرة كانت استجابتها الانفعالية تشير إلى أنها تنفذ ما قلت لها بالفعل؛ فعندما بدأت، كان جسدها متجمداً عاجزاً عن الحراك، وبعد لحظات معدودة، استرخت وابتسمت بنفس الطريقة التي استخدمتها سابقاً عندما كانت تتخيل رؤية صورة "كيت" الأخرى ذات المقدرة والحيلة.

"الآن قومي بمحو شاشتك الداخلية، ونفذي نفس الشيء خمس مرات إضافية. وفي كل مرة، ابدئي برؤية وجه ذلك الرجل عالياً وقريباً وكبيراً، وصورة "كيت" القادرة البارعة بعيدة وصغيرة. ويمكنك جعل التبادل بين هاتين الصورتين أكثر سرعة في كل مرة تقومين فيها بذلك"...

النتائج

عندما انتهت "كيت" قمت باختبارها بحرص شديد لأرى ما إذا كانت استجابتها الجديدة قد أصبحت تلقائية أم لا. في البداية طلبت منها تخيل صورة وجه الرجل لأتمكن من ملاحظة استجابتها. وبدلاً من أن تشعر بالذعر والهلع، شعرت بالمقدرة وسعة الحيلة. وجدت أيضاً أنها تشعر بنفس مشاعر القدرة إذا قامت بالتفكير في أي جزء آخر من مشهد الحادث، أو إذا تخيلت نفسها تقود سيارة.

ومع ذلك، لم تكن "كيت" على قناعة بأن أي شيء سيتغير بحق. وأنا نفسي أيضاً كنت سأجد أن هذا التغيير الجذري الدرامي السريع في استجابتها من الصعب تصديقه، ما لم أكن قد استخدمت نفس هذه الطريقة بنجاح مع العديد من الأشخاص الآخرين. أوضحت لها أن قيادة سيارتها والعودة إلى المنزل ستكون هي أفضل وسيلة لاختبار النتائج وحسم الأمر، وذلك لأنها كانت تنزعج بشدة من قيادة السيارة منذ وقت وقوع الحادث، ولأنها أيضاً كانت تضطر إلى القيادة عبر مكان وقوع الحادث. واتفقت معي على أن هذا سيكون اختباراً جيداً. هذه الجلسة مع "كيت" استغرقت ساعة واحدة تقريباً.

جاءت "كيت" إلى العمل في اليوم التالي وهي في غاية السرور. لقد كانت تشعر بالارتياح دون أي انزعاج أثناء قيادتها لسيارتها في طريق عودتها إلى المنزل في الليلة السابقة، ومرت على موقع الحادث، ولم يكن عقلها مشغولاً بالتفكير في القيادة أو في الحوادث طوال الليل. وبعد قرابة الشهر، شاهدت "كيت" حادثة دراجة جرح فيها رأس قائد الدراجة بواسطة إطار نظارته الشمسية، وكان رأسه ينزف الدم بغزارة. وعلى الفور استجابت "كيت" للحادث بمساعدته بهدوء ومهارة وسعة حيلة. وبعد حوالي شهرين، شهدت حادثة أخرى جمعت سيارة ودراجة كان يركبها رجل كبير السن، وكان وجهه ينزف. ومرة أخرى كانت "كيت" بارعة وهادئة للغاية في مساعدته هو وسائق السيارة على الهدوء ومعالجة الموقف. وقد مرت الآن ثلاث سنوات تقريباً على عملي معها، ولا زالت "كيت" تتمتع بالهدوء والارتياح وسعة الحيلة فيما يتعلق بمواجهة عملية قيادة السيارات، والتعامل مع الحوادث.

الطريقة

الإجراء الذي استخدمته مع "كيت" يسمى نموذج "الحفيف" (انظر أيضاً الفصل ١٨)، لأنه غالباً ما يكون من المفيد إصدار صوت "حفيف" بينما يقوم الشخص بتبديل الصورتين. ابتكر هذا النموذج "ريتشارد باندلر" (١، و٢). كان الناس يتحدثون منذ سنوات عن أهمية صورة الذات الجيدة في الصحة الذهنية والقدرة على التكيف والتغير. ومع ذلك، لم يستطع أحد من قبل أن يقدم وسيلة محددة ومباشرة لجعل صورة الذات أكثر مهارة وسعة حيلة، والاستفادة من قوتها لمساعدة الناس على التغير.

الوقت المناسب لاستخدام طريقة الحفيف

لقد استخدمنا هذه الطريقة لمساعدة الناس على تغيير نطاق واسع للغاية من السلوكيات والاستجابات غير المرغوب فيها. ولقد كانت هذه طريقة مفيدة للغاية مع العادات السيئة غير المرغوبة كالإفراط في تناول الطعام، والتدخين، وقرض الأظافر. يوجد شرح تفصيلي للعملية مصور على شريط فيديو مع سيدة كانت تمارس عادة قرض الأظافر منذ أمد بعيد، وآخر على شريط كاسيت مع مدخن عتيد.

الأزواج والعائلات

رغم أن نموذج "الحفيف" هو طريقة فردية، إلا أننا استخدمناه كثيراً في مساعدة الأزواج والعائلات على صنع الحياة العائلية التي يريدونها. جميعنا نستجيب أحياناً لصديق ما أو فرد من أفراد الأسرة بمشاعر أو تصرفات نعلم أنها غير مفيدة. وحتى إذا كان أفراد الأسرة الآخرون يتصرفون بغير مراعاة للمشاعر أو بغير حب أحياناً، وحتى إذا كان الموقف ناتجاً عن "خطأ منهم"، إلا أننا كثيراً ما يمكننا الاستجابة بمشاعر وتصرفات أكثر فائدة، عن طريق أن نكتسب نحن المزيد من القدرة وسعة الحيلة.

على سبيل المثال، إحدى السيدات كانت تشعر بغضب شديد عندما كانت ابنتها تتحدث إليها باستخدام نبرة صوت "متغطرسة" معينة. كان سلوك الابنة على الأرجح بغيضاً بالفعل (نحن جميعاً نمارس هذا السلوك من آن لآخر). ومع ذلك، أدركت الأم أنه مهما كان ما تفعله ابنتها، فإنها ترغب في امتلاك وسائل للشعور بأنها أفضل حالاً، وتحقيق ما تريد. أدى استخدام هذه الطريقة مع الأم إلى تحسين علاقتها مع ابنتها بدون عمل أي شيء مباشر لتغيير سلوك الابنة. هذه الجلسة متاحة على شريط فيديو، وهي توضح كيف يمكنك ربط الأصوات بدلاً من الصور لتحقيق نفس النتائج. عندما تنبع مشاعرنا السلبية

السيئة من أشياء نسمعها أو نقولها لأنفسنا، تكون نفس هذه الطريقة أكثر فعالية عند استخدام الأصوات بدلاً من الصور.

أحياناً يرغب العديد من أفراد الأسرة في امتلاك مزيد من الخيارات في استجاباتهم. كان زوجان يعيشان ويتفاهمان معاً بشكل جيد، ولكنهما أرادا تحسين علاقتهما فيما يتعلق بالمصاعب العديدة المستمرة بينهما منذ زمن. كانت الزوجة تشكو من أن زوجها كان أحياناً "ينأى بنفسه" عنها، وكانت هي تنتقده بسبب ذلك. اكتشفنا أنها عندما كانت تفكر فيه في هذه المواقف، كانت فعلياً تراه وهو يبتعد عنها، رغم أنه في الواقع كان يظل معها في نفس الموقع والمكان في "العالم الحقيقي". أما الزوج فكان يشعر أن تعليقات زوجته النقدية "حادة مؤلمة". كان يتخيل نقدها على أنه "حزمة ليزر" سريعة تصيبه في صدره، وكان يشعر بالعجز عن الاستجابة. وعن طريق تحديد تلك الصور الداخلية، وربطها بصورة ذات إيجابية قادرة، أصبح كلاهما قادراً على امتلاك استجابات مختلفة تماماً وأكثر تعبيراً عن الحب تجاه أحدهما الآخر في مواقف مستقبلية مشابهة.

إن اكتشاف الصور الداخلية التي تصنع المشكلات ما يزال يدهشنا. فبينما تبدو هذه الصور في البداية غريبة أو شاذة إلى حد ما، إلا أنها تفسر مشاعرنا وسلوكياتنا الناتجة عنها وتعطيها معنى مفهوماً. لقد لاحظنا نفس تلك الأنواع من الصور (أو الأصوات) في أنفسنا عندما نشعر أو نتصرف بسلبية وعجز وقصور. إن معرفة كيفية اكتشاف تلك الخبرات (الصور)، ومعرفة كيفية ربطها بصور أنفسنا الأكثر مهارة وقدرة وبراعة، يمكن أن تصنع اختلافاً هائلاً في حياتنا.

ستظل المشكلات تلازمنا دائماً وأبداً. المشكلة ليست هي المشكلة، وإنما المشكلة في طريقة الناس في التكيف والتعامل مع المشكلة. هذا هو ما يدمر الناس وليس المشكلة ذاتها. وعندما نتعلم التكيف بشكل مختلف، نتعامل مع المشكلات بشكل مختلف، وتصبح المشكلات نفسها مختلفة.

—فيرجنيا ساتير

١٨ المودة، والأمن، والعنف

"ماك"، في أوائل العقد الثالث من عمره، كان مدمناً للخمر لمدة أربع سنوات، وأقلع عنها منذ عشر سنوات. إنه شخص يركب دراجة بخارية كبيرة من طراز "هارلي ديفيدسون"، ويرتدي سترة جلدية سوداء، ودائماً ما يتصرف بكامل الهدوء والمهارة والسيطرة. كانت شكوى "ماك" هي أنه كثيراً ما يشعر بمشاعر سيئة، وكان يرغب في القيام بعمل ما حيال ذلك. وعندما سألته ما الذي كان يجعله يشعر بالمشاعر السيئة، قال: "حسناً، كأنني أرى وجه شخص معين، ثم أشعر بالمشاعر السيئة".

بدأت في توجيه بعض الأسئلة لأعرف بالضبط ما الصور أو الأصوات التي يفكر فيها "ماك" والتي تسبب له المشاعر السيئة. "كيف تهاجمك المشاعر السيئة؟".

أجاب: "بسبب ما هو مرتبط بآخر تجربة لي مع هذا الشخص". قال هذا وهو يومئ إلى أعلى وناحية اليسار، مما يدل على وجود صورة متذكرة بعيدة عن وعيه، "ترتبط بها المشاعر السيئة. وحيث إنه غير واعٍ لهذه الصورة، لم يكن يملك أي سيطرة عليها؛ وإنما يلاحظ فحسب أنه فجأة يشعر بالمشاعر السيئة. قمت بمواصلة استجوابه لاستحضار هذه الصورة أكثر إلى الوعي.

سألته: "وكيف تعرف ذلك الآن؟".

"لقد عشت هذا. أنظر في وجه هذا الشخص، وأقول تباً!" (قال "ماك" هذا بمزيج من الازدراء والغضب).

"إذن دعنا نفترض أن هذا الشخص قد دخل هذه الغرفة الآن، وأنك رأيت وجهه. كيف تصل إلى أن تقول كلمة "تباً!" هذه؟".

أومأ "ماك" مرة أخرى إلى أعلى وناحية اليسار، وقال: "إنني أتذكر فحسب آخر حدث مررت به مع هذه الإنسانة. لم يعجبني ما فعلته، ولم يعجبني أيضاً ما فعلته أنا".

قلت: "إذن، فإن تلك الذكرى هي التي تجعلك تشعر بالمشاعر السيئة. هل يمكنك أن ترى صورة لتلك الذكرى؟".

أجاب: "نعم، يمكنني رؤية ذلك الحدث".

الآن أصبح لدينا شيء مفيد نتعامل معه. يمكننا الآن تغيير مشاعره السيئة عن طريق تغيير استجابته للذكرى.

قلت: "الآن يا "ماك" دعنا نقُم ببعض التجارب على تلك الصورة. أولاً قم بإبعادها عنك". (استرخى جسد ماك). وتابعت: "هل يغير ذلك من استجابتك نحوها؟".

أجاب: "حسناً، نعم، لقد أصبحت أقل تأثيراً بكثير".

قلت: "الآن قم بتقريبها".

ارتد رأس "ماك" وكتفاه إلى الوراء وتوتر جسده، وقال: "هذا يجعل الأمر أسوأ".

قلت: "الآن حاول جعلها أكبر حجماً" (ومرة أخرى تراجع رأس "ماك" إلى الوراء وتوتر جسده أكثر)؛ فأردفت: "هذا يجعل الأمر أكثر سوءاً، أليس كذلك؟".

قال: "بلى".

إيجاد حل: ثلاثية الأبعاد

"هل الصورة ثنائية الأبعاد أم ثلاثية الأبعاد؟".

"كلا، إنها مسطحة، إنها مثل شريحة".

"حاول أن تجعلها ثلاثية الأبعاد".

فيما سبق، كان جسد "ماك" يعبر عن استجابة "تباً!" بدرجات متفاوتة، ولكنها دائماً كانت نفس الاستجابة. ولكنه الآن يعبر عن استجابة مختلفة. أصبح جسده أكثر مرونة، واسترخت كتفاه، وأنفاسه أصبحت هادئة انسيابية. سألته: "كيف يغير هذا من الأمر بالنسبة لك؟".

أصبح صوت "ماك" شديد الرقة والهدوء، وقال: "إنها تصبح أكثر واقعية. تصبح أكثر لطفاً؛ إنها تصبح أشبه بشخص حقيقي وليس مجرد صورة".

"وكيف يغير ذلك من استجابتك؟ إنك تبدو أكثر لطفاً وهدوءاً بدورك".

"حسناً، إن الصورة أكثر نعومة ورقة. كنت أشعر بالانبهار بدلاً من السخط. كان الأمر مختلفاً بشدة؛ لم يكن هناك شعور قوي بالعنف".

"تخيل أن هذه الإنسانة قد دخلت إلى الغرفة الآن، وأنك قد رأيتها، ثم تذكر ما حدث من قبل، وكل ذلك بصور ثلاثية الأبعاد. قم بعمل سيناريو صغير. كيف كانت هذه التجربة ستكون؟".

بدا "ماك" مفكراً ومتأملاً. ومرة أخرى لان جسده واسترخى، وقال: "الأمر مختلف؛ مختلف بحق". وأردف "ماك" قائلاً برقة ولين: "إنها أكثر نعومة وهدوءاً بكثير. لم تعد تلك الاستجابة الباهتة بالأبيض والأسود".

قلت: "صحيح، عندما تجعل الصورة ثلاثية الأبعاد، تصبح أنت أيضاً كذلك، وتصبح أكثر هدوءاً ورفقاً وأكثر عمقاً. جرب هذا في موقف آخر تظن أنه ربما يكون من المفيد أن تكون هناك نفس الصور ثلاثية الأبعاد".

ظل "ماك" ساكناً صامتاً، يفكر لمدة خمس عشرة ثانية تقريباً، ثم ابتسم، وبدأ في التحدث بصوت هادئ خفيض قائلاً: "نعم. كنت أفكر في الوقت الذي كنت أتحدث فيه إلى "آمي" سابقاً حول ما كانت تحتاج إليه. لاحظت أنه ما لم تكن الصورة مسطحة، فإنه يكون من الأسهل كثيراً جداً أن أرى أشياء أخرى، واحتمالات أكثر بكثير".

"إذن فإنك تتفق معي على أن هذا سيكون تغييراً مفيداً لك، أليس كذلك؟".

"حسناً، لست على يقين. إذا فعلت ذلك طوال الوقت، فلن يمكنني إذن أن أجعل الجميع بعيدين". قال "ماك" هذا وهو يصنع إشارة "توقف" بذراعه ويده اليسرى.

قلت له: "إذا لم تكن لديك موارد وقدرات معينة للتعامل مع الناس، يكون عليك إذن أن تبقيهم على بعد مناسب لأنهم أكثر قسوة من أن تتعامل معهم. ولكن إذا استطعنا إيجاد بعض القدرات والمهارات، يمكنك إذن أن تجعلهم يقتربون وتتعامل معهم. عندئذ لا يكون الموقف هو بالضرورة موقف إما/إما. ستظل تملك خيار إبعاد شخص ما والحفاظ على المسافة بينكما عندما يكون هذا ملائماً. إننا لا نتخلص أبداً من أية خيارات، وإنما نضيف خيارات جديدة فحسب. ولن نقوم بعمل أية تغييرات إلا بعد أن ترضى عن امتلاكها مسبقاً".

رد قائلاً: "حسناً، لا بأس بهذا، يمكنني أن أحاول".

اكتساب ذات جديدة أكثر براعة وسعة حيلة

"الآن أغلق عينيك، وخذ بعض الوقت لصنع صورة لذاتك التي ترغب في أن تكونها عند التعامل مع هذه الإنسانة من ماضيك. سوف أعرض عليك بعض الاقتراحات التي يمكنك أن تختار منها ما يبدو لك مناسباً. ربما ترغب في أن ترى "ماك" صاحب القدرة على الاستجابة للآخرين كأشخاص في صور ثلاثية الأبعاد، والقادر في نفس الوقت على تحقيق الكثير مما يريده لنفسه ولهؤلاء الآخرين. قد ترغب في أن تراه صاحب قدرة على الاستجابة لكل من الإيجابيات والسلبيات في ذات الوقت. "ماك" هذا لا يرى الناس على أنهم طيبون أو أشرار فحسب. وإنما يستطيع أن يعرف ويدرك السمات الإيجابية والسلبية في كل الأشخاص، والمواقف المختلفة" ...

أخذ "ماك" يحرك يده اليسرى من اليسار إلى اليمين عدة مرات بينما كان يومئ برأسه، وقال: "ظلال من الألوان".

قلت: "نعم، وهذا سيسهل على "ماك" هذا الذي تراه أمامك أن تكون له استجابة محسوبة أكثر، سواء عندما يتعرف على شخص يعجبه، أو عندما يتطفل عليه أحدهم ويكون بحاجة إلى الابتعاد ... وذلك سوف يمنحه أيضاً القدرة على فهم الآخرين بشكل أكثر اكتمالاً، بحيث يكون التعامل معهم أكثر سهولة ... وقد ترغب أيضاً في أن يمتلك شيئاً آخر وهو القدرة على تحديد الوقت الذي يرغب فيه في الاقتراب، والوقت الذي يفضل فيه الابتعاد، وأن يتصرف وفقاً لذلك. يمكنه أن يكون قريباً، ويقدر القرب (ابتسم "ماك" ابتسامة عريضة)، ويمكنه أيضاً أن يحدد متى لا يرغب في ذلك (أومأ "ماك" برأسه إيجاباً)، وكذلك جميع درجات القرب المتراوحة بين هذين الاحتمالين" ...

فتح "ماك" عينيه، وقال: "حسناً، يبدو أن الشيء الوحيد الذي لا أمتلكه هنا هو عنصر الأمن؛ شيء يحافظ على أمني". وأشار بكلتا يديه لصنع حاجز أمام صدره.

سألته: "أمن من ماذا؟ تقصد أمناً من الإصابة الجسدية؟".

أجاب: "كلا، ليست لدي أية مشكلة في هذا الشأن. إنك بذلك تسلبني نوع الأمن الذي استطعت تحقيقه".

قلت: "إنك لا زلت تملك كل السلوكيات التي استخدمتها على مدار سنوات عديدة. لا نستطيع سلبك إياها، ولست أرغب في ذلك على أي حال. إنني أقترح عليك فقط استخدام مهاراتك القديمة بطريقة جديدة".

رد قائلاً: "إنني لم أعد أرى هذه السلوكيات مقبولة بعد الآن".

قلت: "حسناً، إن لديك إحساساً بما يعنيه لك الأمن، رغم أنك لا تستطيع التعبير عن ذلك بالكلمات، أليس كذلك؟" (وافقني "ماك"). "أغلق عينيك مرة أخرى، واترك نفسك تستشعر هذا الإحساس. إنك تعرف في اللاوعي ما يعنيه لك الأمن، ويمكنك أن تسمح لهذه المعرفة اللاواعية أن تحول نفسها إلى داخل تلك الصورة لـ "ماك" الآخر الذي يستطيع أن يكون آمناً بطرق أخرى. ولست حتى بحاجة إلى أن تعرف بالضبط كيف يستطيع "ماك" هذا أن يكون آمناً، أو أن تعرف الخيارات التي يمتلكها. إنك بحاجة فقط إلى أن تعرف عندما تنظر إليه أن لديه القدرة على تحقيق هذا النوع من الأمن، كأي مخلوق بشري يشعر بالأمان. وأظن أنه سيكون أكثر أمناً بكثير من "ماك" القديم، لأنه سيكون آمناً بطريقة أكثر قوة ورسوخاً وواقعية ... كيف يبدو أمامك؟".

فتح "ماك" عينيه، ونظر لأعلى، وفكر لبرهة، ثم ابتسم، وقال وهو يضرب على فخذه للتأكيد: "آمناً بما يكفي".

قلت: "عندما تنظر إليه، هل تعلم أنه أمن؟".

أجاب: "نعم، وأعلم أشياء أخرى كثيرة أيضاً"، وأومأ برأسه، وابتسم.

سألته: "هل تحب "ماك" الجديد؟"، أومأ برأسه بسرعة. قلت: "افحصه جيداً وبعناية. هل سيكون من الجيد أن تكون مثله؟"، أخذ "ماك" ينظر في صورته بعناية بينما واصلت حديثي: "لأنه لو كانت لديك أية اعتراضات أياً كانت، فسنرغب في تعديل تلك الصورة. هل هذا الشخص الذي سيكون قادراً على التعامل مع المواقف المتنوعة التي ستمر بها -بقدرة ومهارة وسعة حيلة- هو شخص قادر على التعلم من أخطائه والاستفادة منها في المستقبل؟". ...

أجاب: "نعم. نعم. إنه يمتلك كل القدرات المطلوبة". وضرب مرة أخرى على فخذه للتأكيد.

ربط صورة الذات الجديدة بالمشكلة القديمة

الآن وقد أصبحت لدى "ماك" صورة لنفسه بالموارد والقدرات التي يرغب في امتلاكها، أصبحت مستعداً لربط هذا "الحل" بتجربة "المشكلة". وحيث إنني أعرف أن الصور ثلاثية الأبعاد والقرب هما عنصران غاية في الأهمية بالنسبة لـ "ماك"، فإنني أستخدمهما.

"أريدك أن تغلق عينيك مرة أخرى وتلقي نظرة فاحصة على تلك الصورة، حتى يستطيع اللاوعي لديك حفظها بدقة عن ظهر قلب ... ثم نحها جانباً فترة قصيرة، واتركها في ذاكرتك بأمان ... والآن عد إلى تلك الصورة التي بدأنا بها للشخص الذي كانت لك معه خبرة سيئة. شاهد هذه الصورة قريبة ومسطحة ثنائية الأبعاد ... والآن أريدك أن ترى صورة ذاتك التي حفظتها لتوك منذ لحظات بعيدة ومسطحة ثنائية الأبعاد ...".

"والآن اجعل هاتين الصورتين تتبادلان موقعيهما بسرعة. وبينما تتراجع صورة الشخص الآخر بسرعة إلى الوراء، سوف تصبح ثلاثية الأبعاد. وفي نفس الوقت، فإن صورة ذاتك الجديدة سوف تقترب بسرعة وتصبح ثلاثية الأبعاد بدورها". وبينما فعل "ماك" هذا، تراجعت رأسه وكتفاه إلى الوراء قليلاً، وابتسم.

"عظيم. والآن أفرغ كل ما في عقلك مؤقتاً، ثم افعل نفس الشيء خمس مرات أخرى إضافية. قم بمحو شاشة عقلك بعد كل مرة، واجعل كل مرة أسرع من سابقتها". وفي كل مرة كان "ماك" يفعل فيها هذا، كان يبتسم ويأخذ نفساً.

قلت: "والآن، كانت هناك تلك الإنسانة التي اعتادت صورتها على أن تجعلك تشعر بمشاعر سيئة، أليس كذلك؟".

وبينما كان "ماك" يفكر في هذه الإنسانة، ابتسم، ثم انفجر ضاحكاً، وقال: "بلى، كانت هناك".

لقد استجاب "ماك" لتوه بسعة حيلة ومقدرة لنفس الصورة التي اعتادت على أن تجعله يشعر بمشاعر سيئة، مؤكداً على أنه يمتلك الآن استجابة جديدة وتلقائية.

قلت: "الآن فكر في بعض الأشخاص الآخرين الذين كنت تعاني صعوبات معهم في الماضي، لنعرف ما إذا كانت هذه الاستجابة الجديدة قد تعممت بالفعل أم لا".

وعندما فكر "ماك" في شخص آخر، داعبت شفتيه ابتسامة مرة أخرى، وقال: "ليست هناك مشكلة!".

قلت: "الآن تخيل أن أحد هؤلاء الأشخاص فعل شيئاً بغيضاً في المستقبل". ومرة ثالثة ابتسم ابتسامة عريضة، ثم ضحك. استغرقت هذه الجلسة عشرين دقيقة تقريباً.

تجربة "ماك" فيما بعد ذلك

في الأسابيع التي تلت هذه الجلسة، لاحظ "ماك" أنه قد تغير بطرق أسعدته. لقد باع دراجته البخارية الـ "هارلي" التي كانت بمثابة أحد مقتنياته الأثيرة، وعلق على ذلك

قائلاً: "لأنني لم أعد بحاجة إليها بعد الآن". ولقد أدرك أيضاً أنه ما زال بحاجة إلى تجربة أكثر اكتمالاً من الأمن الشخصي/العاطفي. في طفولة "ماك"، كانت الخلافات دائماً ما ينتج عنها الإيذاء الجسدي ونهاية علاقة ما؛ لم تكن لديه تجربة شخصية حدث فيها أن نجحت علاقة ألفة ومودة بعد مواجهة خلاف حاد. وحيث إنه كان يعرف من أشخاص آخرين أن ذلك ممكن الحدوث، قام "ماك" عن عمد باختلاق عدد من الاضطرابات في علاقته الزوجية، لكي يتأكد من أن الحب المتبادل بينه وبين زوجته يمكن أن ينجو منها. كان قيامه بهذا هو ما منحه الشعور الكامل بالأمن الشخصي الذي كان بحاجة إليه لإتمام العمل. قال لنا "ماك" فيما بعد: "الآن أصبحت أشعر بالراحة تجاه العيش في هذا العالم بطريقة جديدة". كنا سعداء بعثور "ماك" على طريقه الخاص لاتخاذ الخطوة المهمة التالية.

لقد مر الآن عام ونصف، وأصبح "ماك" الآن يقوم بتقديم الإرشاد والمشورة لأصحاب مشكلات المخدرات والكحوليات. وفي مكالمة قريبة العهد، تحدث "ماك" عن حدث آخر أظهر بوضوح موقفه الجديد.

قال "ماك": "حدث شيء ما مؤخراً جعلني أعرف أنني لم أعد نفس الشخص الذي كنته من قبل. جاء إلى مكتبي فتى مشبع بالكوكايين حتى النخاع. كان على حافة فقد سيطرته على أعصابه طوال الوقت. لقد حكمت عليه المحكمة بقضاء ٢٦ ساعة من العلاج من الإدمان، واجتياز المستوى التعليمي الثاني بغرض إعادة تأهيله، ولكن أحداً لم يكن قد أخبره بعد عندما جاء إلي. كان علي أن أقرأ عليه الحكم الصادر ضده، وعندما سمع الحكم، فقد أعصابه تماماً. وحاول مهاجمتي وقد ضم قبضتيه".

"كانت استجابتي الأولى هي: "أهلكت نفسك أيها التعس!" ولكنني بعد ذلك فكرت في نفسي قائلاً: ما أريده هو أن أحافظ على هدوء أعصابي. فلم يعد هذا موقف حياة أو موت بالنسبة لي بعد الآن. طرحت الفتى أرضاً بطريقة رفيقة دون إيذاء لكي أحمي نفسي".

سألته: "هل يختلف هذا عن الطريقة التي كنت تستخدمها فيما سبق؟".

رد قائلاً: "نعم، بالطبع. فيما مضى، كنت سألقي به من النافذة! حسناً، ليس إلى هذا الحد، لكنه كان سيؤذى بشدة من قبل أن أطرحه على الأرض، لقد صادفني نفس هذا الموقف منذ سنوات خلت. رفع أحدهم علي سكيناً؛ وقد نال حظاً وافراً من الأذى قبل أن أطرحه أرضاً".

صنع العنف أو تهدئة العنف

قمنا بعرض هذا المثال بشيء كثير من التفصيل بسبب أهميته في فهم المشكلات التي يكابدها الناس كثيراً فيما يتعلق بالمودة، والأمن، والعنف. لقد عرفت الحكومات والقادة منذ

سنوات طويلة مضت أن الوسيلة الوحيدة لحمل المخلوقات البشرية الرقيقة الكريمة المحبة على الخروج لقتل بشر آخرين هي جعل العدو بطريقة ما أو بأخرى يبدو على أنه غير بشري. حملات الإعلام القومية أثناء وقت الحرب دائماً ما تصور العدو كرسم كرتوني مسطح، أو كحيوان أدنى وليس كإنسان.

نفس الشيء يحدث على المستوى الفردي. عندما كان "ماك" يرى شخصاً آخر كشكل كرتوني مسطح، كان من السهل عليه -على حد تعبيره- أن يمزق وجهه. وعندما أصبح يرى الآخرين كمخلوقات بشرية ثلاثية الأبعاد، أصبحت استجابته الشخصية أكثر عمقاً وأكثر إنسانية. أصبح العنف احتمالاً ضئيلاً غير وارد، لأنه شعر بمشاعر مختلفة وأيضاً لأنه كان يملك خيارات بديلة.

بعض الناس يتسمون بالعنف لأنهم تعلموا أن العنف يكون هو الاستجابة المناسبة في مواقف معينة؛ إنه ببساطة سلوك مكتسب. إلا أن معظم الناس يتسمون بالعنف عندما تنفد منهم البدائل الأخرى. فكر في وقت كنت فيه عنيفاً، أو على وشك أن تصبح كذلك، هل اخترت العنف من بين عدة بدائل في هذا الوقت؟ أم أنك شعرت أن خياراتك قد نفدت، وشعرت بالإحباط لأن أي خيار آخر من الخيارات التي جربتها لم يكن فعالاً، ولم تجد أمامك سوى العنف؟

يتسم الناس بالعنف عندما تنفد خياراتهم ويشعرون بالإحباط والعجز. وعندما تنفد منا الخيارات، كمجتمع، للتعامل مع العنف، فإننا نلجأ إلى مزيد من العقوبات، والتحكم، والسجون. وكل هذه الأشياء تزيد من شعور الشخص بالعجز، وهو ما يؤدي بدوره إلى المزيد من العنف. إن حل مشكلة العنف ليس هو المزيد من العنف، وإنما تعليم طرق بديلة إيجابية للتفكير والتصرف. وعلى المستوى الفردي، فإن تعلم رؤية الآخرين كصور ثلاثية الأبعاد، وكسب قدرات ومهارات شخصية للشعور بالأمن العاطفي، ومعرفة كيفية التعامل مع القرب والبعد، جميعها أشياء يمكن أن تصنع اختلافاً مهماً كبيراً، تماماً كما فعلت مع "ماك".

١٩ الخطوط الزمنية الشخصية

كل لغة تحتوي على طريقة ما للتعبير عن الزمن: الوعي بالماضي، أو الحاضر، أو المستقبل. في بعض الثقافات، يعتبر الزمن سلسلة من الدوائر: الميلاد، والموت، والميلاد من جديد، إلخ. وفي الإنجليزية، غالباً ما يعتبر الزمن "خطاً"، والعديد منا تعلم التاريخ من كتب كانت تحتوي على أشكال لأحداث تقع على خط يقطع الصفحة.

ولقد عرفنا منذ فترة أن بعض الناس يكونون أكثر "تركيزاً على الماضي"، وبعضهم أكثر "تركيزاً على المستقبل"، وآخرين أكثر "تركيزاً على الحاضر". هذه التوجهات الزمنية يمكن أن تكون الأساس لمهارات فائقة، ويمكن أيضاً أن تسبب مشكلات خطيرة في حياة الناس. على سبيل المثال، ربما كنت تعرف شخصاً مشغولاً دائماً بالماضي؛ وقد تعرف شخصاً لا يعرف أبداً التخطيط للمستقبل، أو شخصاً دائماً ما يقوم بالتخطيط ونادراً ما يكون قادراً على الاستمتاع بالحاضر. فكرنا قائلين لأنفسنا: "ألن يكون من الرائع أن نعرف كيف تقوم الخرائط الداخلية للناس بتوجيههم عبر الزمن، وأن نكتشف طريقة لتغيير هذه التوجهات مباشرة؟". وفي ذلك الوقت لم ندرك العدد الكبير من التطبيقات الذي سيكون لهذه الاستكشافات.

اكتشاف "الخطوط الزمنية" الشخصية

أحد اكتشافاتنا الأكثر إثارة كان هو أن كلاً منا لديه طريقته الداخلية الشخصية الخاصة في فهم وتنظيم الزمن. لدى كل منا، على مستوى اللاوعي، طرق في تنظيم شيء ما

وتصنيفه على أنه جزء من الماضي، أو الحاضر، أو المستقبل. واكتشافنا الأكثر إثارة للاهتمام هو أن طريقة تنظيمنا للزمن لها أثر كبير جداً على كياننا وكيفية استجابتنا؛ وهو ما يسمى عادة "شخصيتنا".

بالنسبة لـ "كاثي" -التي ستقرأ عنها في هذا الفصل- كان إدراك وتغيير تنظيمها الداخلي للزمن هو الأساس للعديد من التغييرات الأخرى التي أرادتها لنفسها. وكان تغيير الخط الزمني لـ "جودي" هو ما ساعدها على التغلب على مشاعرها تجاه خيانة زوجها لها. وبالنسبة لـ "روث" كانت مسألة إضافة جانب مستقبلي هو ما أتاح لها وضع أهداف قوية ملحة والشعور بالتحفز للعمل من أجل تحقيقها. بينما تقرأ الأمثلة في هذا الفصل، يمكنك أيضاً أن تبدأ في إدراك كيفية تنظيمك للزمن. قد تدرك كيف أن طريقتك الخاصة في رؤية الزمن تفيدك بشكل جيد. أو كيف تحتاج إلى تحسينها. سوف تعرف كيف أن التصنيفات المختلفة للزمن توفر مفتاحاً يتيح لنا الوصول إلى "أسرار" معينة في شخصياتنا.

معرفة ترتيباتك الزمنية

كيف تعرف الفارق بين الماضي والمستقبل؟ ليس هذا السؤال مسألة فلسفة، ولكنه مسألة عملية تماماً. عندما تقوم بالتخطيط ليومك أو للأسبوع التالي، تكون بحاجة إلى أن تعرف بوسيلة ما أنك لم تقم بعد بإنجاز المهام التي تفكر في إنجازها. ويحتاج مخك إلى وسيلة يعرف بها أن هذه المهام في المستقبل. وليست في الماضي. وبالطبع، فإننا أحياناً نخلط بين الاثنين هل حدث لك من قبل أن فكرت في التحدث إلى شخص ما أو كتابة خطاب، وفيما بعد أصبحت مقتنعاً أنك فعلت ذلك بالفعل في حين أنك لم تفعل؟ سوف تدرك كيف يحدث هذا في جزء لاحق من هذا الفصل

أود أن تقوم بالفعل بالتجربة الذهنية التالية قبل متابعة القراءة. فكر في استيقاظك بالأمس، وفكر في استيقاظك غداً. فكر في هاتين التجربتين معاً في نفس الوقت. كيف يمكنك أن تعرف الفارق بينهما؟ كيف تعرف أن إحداهما حدثت في الماضي، والأخرى ستحدث في المستقبل؟

كل إنسان تقريباً يتخيل هذين الحدثين أو يشعر بهما في موقعين مختلفين من زمنه الشخصي. إذا كنت تفكر باستخدام الصور، فإن إحدى الصورتين قد تظهر على يسارك، والأخرى على يمينك وقد تكون إحداهما أعلى أو أدنى من الأخرى، وقد تكون أقرب أو أبعد. أو قد تكون أمامك أو خلفك حتى إذا لم تستطع أن ترى أي شيء على مستوى الوعي. فهل يمكنك أن تشعر أن الاستيقاظ بالأمس والاستيقاظ غداً في موقعين مختلفين؟ ..

الآن حاول إضافة تجربة الاستيقاظ منذ أسبوع مضى، والاستيقاظ بعد أسبوع في المستقبل. الآن ستتخيل أربعة أحداث مختلفة وقعت في أوقات مختلفة. إنك على الأرجح لا تتذكر بوضوح الاستيقاظ منذ أسبوع مضى، وهذا لا يهم على الإطلاق. إنك تعلم أنك استيقظت بالفعل منذ أسبوع مضى، وتعلم أن هناك احتمالاً أن تعيش لتستيقظ بعد أسبوع من الآن. يمكنك أن تستشعر فحسب أين تفكر في هذه الأحداث.

وعندما تدرك أين تستشعر هذه الأحداث، فإنك بذلك تكون قد بدأت تفهم ما نعنيه بعبارة "تنظيم الزمن". والموقع هو إحدى الطرق التي يستخدمها عقلك في تنظيم وترتيب وتصنيف الأحداث. وعن طريق تخيل هذه الأحداث في مواقع مختلفة، يعرف عقلك ما إذا كان كل واحد منها ينتمي إلى الماضي، أم الحاضر، أم المستقبل. ويمكنك أن تواصل التجربة بتخيل حدث الاستيقاظ منذ خمس سنوات مضت، والاستيقاظ بعد خمس سنوات في المستقبل، وتعرف أين توجد هذه الأوقات بالنسبة لك.

أحياناً يكون اكتشاف ترتيباتك الزمنية الشخصية أكثر سهولة بكثير إذا قام شخص مدرب بمساعدتك في هذا. يستطيع شخص آخر أن يلاحظ إشاراتك الانفعالية الخاصة بالموقع، مثل المكان الذي تنظر وتومئ إليه. إلا أنك تستطيع أيضاً أن تتعلم الكثير وحدك.

الآن وقد عرفت موقع خمس سنوات ماضية، وسنة ماضية، والأمس، والوقت الحاضر، وغداً، والأسبوع القادم في المستقبل، والسنة التالية، والخمس سنوات التالية، أصبحت مستعداً لتعرف وتلاحظ المزيد. يمكنك أن تجعل كل الأحداث الأخرى من ماضيك ومستقبلك "تقع على" خطك الزمني الخاص. مرة أخرى نقول إنه كثيراً ما يكون من الأسهل أن "تشعر" فحسب أنك تفكر في ماضيك بأكمله -سلسلة الأحداث التي تشكل خبراتك وتجاربك- بدلاً من أن ترى كل هذا الماضي بشكل واعٍ. ونفس الشيء ينطبق على مستقبلك. يمكنك أن تستشعر أن مستقبلك بالكامل يسير في اتجاه معين، حتى إذا كنت لا تعرف بالضبط ما الذي ينتظرك.

كثير من الناس يتخيلون ماضيهم كطريق موجود إلى يسارهم، والحاضر يتخيلونه أمامهم، والمستقبل طريق عن يمينهم. وبعض الناس يكون هذا الوضع معكوساً لديهم. وآخرون يكون الماضي عندهم في طريق أو "قناة" تمر وراءهم مباشرة، والمستقبل يجري في طريق أمامهم. هناك عدد لا محدود من الطرق لتنظيم الوقت، وليست هناك طريقة معينة صحيحة. وفي حين أن معظم الناس يكون تصورهم للزمن في خطوط متفاوتة من حيث الاستقامة، فإن آخرين يكون تصورهم أشبه بقناة، أو قوس، أو حتى حلزون. ورغم أن كل طريقة من طرق تنظيم الوقت تحتوي على مزايا وعيوب يمكن معرفتها مسبقاً. إلا أن بعض هذه الطرق تصنع

من المشاكل أكثر مما تقدمه من الحلول. وكثيراً ما يكون تغيير طريقة تنظيمك للزمن أمراً يقدم حلاً للمصاعب، ويجعل بعض المهام المعينة أكثر سهولة، أو يجعل التجارب المرغوبة تصبح طبيعية أكثر.

الآن قد تكون مستعداً لملاحظة جوانب أخرى من جوانب تنظيم الزمن. ما حجم الأحداث في ماضيك؟ هل هناك حدث لم يتغير حجمه في الماضي البعيد عن حجمه في الماضي القريب؟ إذا لم تكن واثقاً، يمكنك أن تخمن. هل ترى ماضيك بالألوان أم بالأبيض والأسود؟ هل تشعر أن لديك مجموعة متسلسلة من الشرائح الثابتة أم أفلاماً متحركة؟ هل ترى نفسك أم أنك ترى ما رأيته وقتها؟ إذا كنت تستطيع تخيل الماضي على مستوى الوعي، فهل سيكون واضحاً أم سيكون مشوشاً؟

والآن لاحظ نفس هذه الأشياء فيما يتعلق بمستقبلك. ما حجم هذا المستقبل؟ هل هو ملون؟ هل هو شرائح ثابتة أم أفلام متحركة؟ هل ترى نفسك؟ هل هو واضح أم مشوش؟

الآن لاحظ الاختلافات بين ماضيك ومستقبلك. بالإضافة إلى وجود الماضي في موقع مختلف عن موقع المستقبل، فإنه قد يكون أكثر وضوحاً. العديد من الناس يرون المستقبل أكثر تشوشاً، أو يحتوي مستقبلهم على عدة فروع. تلك طرق للإشارة إلى الشك وعدم اليقين فيما يمكن أن يحدث.

والآن وقد عرفت شيئاً ما عن الخط الزمني الخاص بك، سيكون من الأسهل عليك أن تتابع تجربة أشخاص آخرين مع تغيير الترتيبات الزمنية. وحيث إن طريقة تنظيمك للزمن لها مثل هذا الأثر المهم على كيانك وذاتك، فإنك قد تجد أن بعض التغييرات الموضحة هنا مثيرة ومفيدة بالنسبة لك.

استخدام الاكتشاف: صنع خط زمني مستقبلي

كانت "روث" تميل إلى عدم التخطيط مطلقاً. كانت تعيش للحاضر. ورغم أنها عموماً كانت تستمتع بالحياة، إلا أنها أحياناً كانت تشعر أن حياتها تسير بغير وجهة. تقول "روث": "ليست لدي أي أهداف، وأحياناً أظن أنني سأكون أفضل حالاً لو امتلكت بعض الأهداف. إنني أستمتع بالحياة عادة، ولكنني مؤخراً أصبحت أشعر بالاكتئاب، ولست أدري إلى من ألجأ. يبدو الأمر وكأنني لا أستطيع التطلع إلى أي شيء".

قمت بسرعة باستكشاف الخط الزمني لدى "روث" وكما توقعت، كان لدى "روث" خط زمني طويل للماضي، يسير إلى يسارها مباشرة. وكان الحاضر أمامها مباشرة أيضاً، ولكن لم يكن لديها تقريباً أي خط مستقبلي على الإطلاق. عندما قامت بوصف مستقبلها، قالت:

"إنه يبدو صغيراً وباهتاً، وهو يقف على بعد حوالي ست بوصات إلى يميني. وهو لا يحتوي فعلياً على أي شيء".

كان افتقار "روث" إلى المستقبل هو ما جعلها فعلياً بلا اتجاه، وبلا طريق تخطط له، وبلا شيء تتطلع إليه. وطالما كان الحاضر مثيراً وممتعاً، لم يكن هذا يهم كثيراً. إلا أنه عندما يصبح الحاضر محبطاً كئيباً، تصبح هذه مشكلة كبيرة. وكان الحل الواضح هو مساعدة "روث" على صنع مستقبل لنفسها.

"روث، معظم الناس لديهم خريطة داخلية للمستقبل، تماماً كما أن لك خريطة للماضي. وبالطبع، فإن خريطتك المستقبلية تحتاج إلى أن تكون أكثر مرونة وغموضاً من خريطة الماضي، لأنه لا أحد منا يعرف على وجه اليقين ما سيحدث في المستقبل. إن امتلاك خريطة مستقبلية يوفر لنا ما نريده: توجه في الحياة، أو شيء نتطلع إليه. إنك بحاجة إلى أن يكون لديك حس بما هو مهم بالنسبة لك، وبالغاية التي تتوجهين إليها".

قبل أن أواصل التقدم، أردت أن أعرف ما إذا كانت "روث" لديها أي اعتراض على أن يكون لديها مستقبل، خاصة لأنها كانت قد قالت: "لا أستطيع التطلع إلى أي شيء". ولقد اتضح أن "روث" كان لديها بالفعل اعتراض لم تكن تدركه بشكل واعٍ. عندما كانت "روث" في الثانية عشرة من عمرها، توفيت أمها في حادث تصادم سيارة. فزعت "روث" بشدة؛ لقد دمر مستقبلها بأكمله، وانتهت حينئذ إلى أنها لا يجب أبداً أن تعتمد على أي شيء بعد الآن. تقول "روث": "عندما أعيد النظر فيما حدث، أرى أنني قمت بمحو مستقبلي الداخلي في ذلك الحين، ولم أرغب أبداً في صنع مستقبل آخر. لقد بدأت حقاً العيش من أجل الحاضر فحسب. لم أكن أدرك وقتها أنني أفعل ذلك؛ ولكنني كنت فقط أبذل أقصى ما بوسعي".

قلت: "هذا منطقي ومفهوم تماماً، خاصة بالنسبة لفتاة في الثانية عشرة من عمرها، لأنك عرفت أن الحاضر هو شيء يمكنك الاعتماد عليه". وكانت عبارة الموافقة هذه بمثابة تأكيد على الغرض الإيجابي وراء ما فعلته "روث" بغير وعي. وتابعت: "إذن، ما نوع المستقبل الذي يمكنك صنعه الآن، ويمكنك حقاً الاعتماد عليه؟ ما نوع المستقبل الذي يمكنك صنعه، ولا يمكن سلبه منك مهما يحدث، والذي سيمنحك الإحساس بالاتجاه الذي تريدينه؟".

وتابعت بأن اقترحت كيف يمكن لـ "روث" أن تفعل هذا بطريقة لا تجعلها عرضة للانهيار مرة أخرى، فقلت: "أعتقد أنك ستريدين طريقة ما تعرفين بها أنك قادرة على أن تعيشي وتخططي للمستقبل، بدون أن تعرفي بالضبط كيف سيكون المستقبل. يمكنك فحسب

أن تري طريقاً، أو اتجاهاً، يتيح لك أن تعرفي أن لديك مستقبلاً، بدون أن تعرفي بالضبط ما سيحدث. لست بحاجة إلى تخيل أي شيء محدد أكثر مما ينبغي في الخط الزمني لمستقبلك، مثل "سوف أتزوج العام المقبل"، لأنك لا تعلمين ما إذا كان هذا سيحدث أم لا. ومع ذلك، يمكنك وضع قيمك في مستقبلك، وتجسيد أنواع الخبرات التي ترغبين في التحرك نحوها في حياتك. لذا فأياً كان ما ترغبين في تحقيق المزيد منه، يمكنك وضعه على الخط الزمني لمستقبلك. ربما يشتمل هذا على إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين، أو العثور على وسيلة لصنع إسهامك الخاص في هذا العالم. وربما يشتمل على الصحة، والسعادة، وأشياء أخرى عديدة. ويمكنك أن تشعري بأنه أياً كان ما يحدث، فإنه باستطاعتك العثور على سبيل لتحقيق هذه الأشياء".

وبالإضافة إلى وضع قيمها على الخط الزمني الخاص بها، شعرت "روث" أنها أكثر أمناً عندما قامت بصنع العديد من الطرق أو التفرعات البديلة في مستقبلها. منحها هذا شعوراً بأنه سيكون هناك دائماً طريق تسلكه، حتى عندما يتم سد طريق آخر.

وبعد مرور ستة أشهر، كانت "روث" سعيدة باتجاهها في الحياة وكانت تشعر بتحسن عام كبير. تقول "روث": "لا زلت أمر بأيام سيئة، ولكنني لم أعد مكتئبة كما كنت". إن كل إنسان يمر بأيام سيئة. ولكن النظر إلى مثل هذه الأيام في سياق أنها جزء من أحداث المستقبل التي تؤدي إلى شيء إيجابي يجعل التعامل معها أكثر سهولة بكثير. لقد قررت "روث" أيضاً أن تعود إلى الدراسة لتحصل على التدريب في مجال فني تقني كان يثير اهتمامها. "إنني الآن أعمل من أجل المستقبل. هذا شيء ما كنت لأفعله من قبل".

اعتبار الماضي ماضياً، وصنع المستقبل

بعض الناس يستفيدون من حدوث تحول كامل تماماً في الخط الزمني. بالنسبة لـ "كاثي"، أصبح التحول في الخط الزمني هو الأساس الذي أتاح حدوث العديد من التغيرات الأخرى التي كانت تريدها.

جاءت إلي "كاثي" في إحدى الندوات، وطلبت مني مساعدتها فيما يخص الخط الزمني الخاص بها. وحيث إنها كانت قد حضرت معنا تدريباً أساسياً يتعلق بالخط الزمني، فإنها كانت تعرف بالفعل أن خطها الزمني كان منظماً بعكس الطريقة المعتادة.

معظم الناس ينظرون إلى اليسار عند استرجاع الذكريات المرئية، وينظرون إلى اليمين عند تصور صور داخلية لأشياء لم يروها من قبل. هذا الأمر متعلق بتنظيم المخ (انظر الملحق ١). ورغم أن بعض الناس يكون الحال عندهم معكوساً، إلا أن الناس عادة ما يرون ماضيهم

في نفس الجانب الذي ينظرون إليه لرؤية الذكريات المرئية. وبما أنه علينا أن نشكل ونتخيل المستقبل، فإن الخط الزمني المستقبلي لأي إنسان عادة ما يكون على نفس الجانب الذي يرى فيه الصور المتخيلة.

إلا أن "كاثي" كانت تفعل العكس. كانت ترى ماضيها على الجانب الخاص بالصور المتخيلة، وترى مستقبلها على الجانب الخاص بالذكريات المرئية. كان هذا يعني أنها تستخدم جزء المخ المسئول عن الذاكرة لتخيل مستقبلها، بينما كانت تستخدم جزء المخ المسئول عن تصور الأشياء لتنظيم ماضيها الشخصي الخاص.

وبدون أن تعرف حقاً ما يمكن أن ينتج، فكرت "كاثي" أنها ربما تستفيد من جعل الخط الزمني لديها كما هو عند معظم الناس. وكنت أعتقد أنها على حق، حيث إن معظم الناس كانوا أكثر رضاً عن وجود الخط الزمني المستقبلي الخاص بهم في نفس الموقع الذي يرون فيه الصور المتخيلة.

أولاً قمت بإجراء اختبار لأعرف بالضبط أين يوجد الخط الزمني المستقبلي الخاص بها. وكان بالفعل معاكساً لحال معظم الناس. وبعد ذلك تعرفت على خصائص الخط الزمني الحالي الخاص بها. كان ماضيها متكتلاً أمامها بشدة، ولكنه كان يميل قليلاً ناحية اليمين، بينما كانت تشعر بمستقبلها يميل إلى ناحية اليسار؛ وقالت "كاثي" عن مستقبلها: "إنه لا يحتوي على الكثير. ليس لدي مستقبل حقيقة".

كنت قد رأيت هذا من قبل، لذا لم تكن هذه مفاجأة؛ فالأشخاص الذين يوجد مستقبلهم حيث يفترض أن يروا ذكرياتهم المرئية إما لا يكون لديهم مستقبل كبير، وإما يبدو مستقبلهم ثابتاً للغاية، أشبه بماضي معظم الناس.

إنني دائماً ما أكون في غاية الحذر عند محاولة تغيير الخط الزمني الخاص بشخص ما، لأن الطريقة التي يقوم كل منا باستخدامها في تصنيف ذكريات الماضي هي أساس لشعورنا بما هو حقيقي. كنت أرغب في الحفاظ على أية مميزات موجودة في طريقة "كاثي" الحالية في تصنيف الزمن. قلت لها: "جزء من هدفي هو أن تعرفي حقاً كيف يبدو خطك الزمني الآن. وإذا ظللت تفضلين هذه الطريقة بعد أن نجرب تغيير خطك الزمني إلى طريقة أخرى، يمكنك أن تحتفظي بطريقتك الحالية. أو يمكنك اختيار أشياء معينة من الطريقة الجديدة لتنظيم الخط الزمني، والاحتفاظ بأشياء أخرى من طريقتك القديمة".

رغم أن الخطوط الزمنية للناس لها أثر شامل على حياتهم، إلا أننا اكتشفنا بالتجربة أنه من السهل بشكل مدهش تغييرها. الأساس هو أن تطلب فحسب من شخص ما أن يجرب تخيلها بشكل مختلف، وتعرف كيف بالضبط يغير ذلك من خبرتهم؛ خصوصاً فيما

يتعلق بالمشكلات التي واجهوها. وحيث إن مهارات الناس كثيراً ما تكون أيضاً نتيجة للخط الزمني لديهم، فمن الأهمية بمكان الحفاظ على هذه المهارات والمزايا التي يتمتعون بها حالياً عند محاولة إحداث أي تغييرات.

بعد ذلك طلبت من "كاثي" أن تحاول نقل الخط الزمني المستقبلي الخاص بها من اليسار إلى اليمين، وأن تلاحظ ما يحدث. في البداية كانت تشعر بالقلق تجاه كون مستقبلها غريباً. قالت: "هذا عجيب. إنه لم يعد خطاً؛ إنه يتفرع في اتجاهات كثيرة مختلفة". أخبرتها أن ذلك على الأرجح خيار ممتاز. لقد عثر اللاوعي عندها بصورة تلقائية على طريقة جيدة تجعلها تعرف أن المستقبل ليس ثابتاً، وأنه مليء بالعديد من الاحتمالات والخيارات. وفي الواقع، فإن هذه هي الطريقة التي يستخدمها كثير من الناس بنجاح في تنظيم مستقبلهم.

وعندما سمعت أن مستقبلها المتفرع هو على الأرجح مفيد لها، استرخت "كاثي"، ونظرت إلى مستقبلها الجديد مزيداً من الوقت، ثم قالت: "فجأة، أصبح مستقبلي غنياً بالألوان، ونابضاً بالحيوية. هذا مثير للغاية!".

كنت في شدة السعادة عندما سمعت عن هذا التحول التلقائي في تجربة "كاثي". إن المستقبل المتألق الغني بالألوان والحيوية هو بالفعل أكثر جاذبية بكثير في عيون الناس، وعادة ما يكون أفضل وأكثر فائدة بكثير من مستقبل قاتم مظلم.

ولأن الخط الزمني المستقبلي لـ "كاثي" كان قصيراً للغاية فيما سبق، أردت أن أتأكد أنه أصبح يمتد أكثر نحو المستقبل؛ فقلت: "لاحظي إلى أي مدى يمتد مستقبلك الآن، وما إذا كان يتمدد أم لا"...

ردت قائلة: "لقد تمدد كثيراً بمجرد أن قمت بنقله إلى الجانب الآخر؛ وهو آخذ في النمو أكثر الآن".

قلت: "عظيم، يمكنك أن تتركيه ينمو أكثر ويتمدد في اللاوعي بطريقة مناسبة، ومفيدة".

وبعد ذلك طلبت منها أن تراجع الخط الزمني الماضي الخاص بها. قالت "كاثي": "أشعر أنه يقوم بالتجريب على نفسه. إنه يتموج، ويتحرك، ويتنقل، في محاولة لإيجاد مكان جديد لنفسه ليستقر فيه".

عند هذه النقطة، أحبت "كاثي" مستقبلها أكثر، وبدا أن ماضيها كان يقوم ببعض التجارب. اقترحت عليها أن تسمح لماضيها بالتنقل، حتى تستطيع جمع المزيد من المعلومات حول أفضل حال يمكن الوصول إليه.

وفي هذا الوقت، لم تكن "كاثي" واعية لأية اعتراضات على الترتيب الزمني الجديد، ولكن في وقت لاحق من هذه الليلة، أدركت واحداً من هذه الاعتراضات. "شعرت بالغثيان، وكأن هناك شيئاً ما ليس على خير ما يرام فيما يتعلق بماضي. وكأن هذا الماضي كان يرغب في العودة إلى حيث كان، لذا فقد تفحصت الأمر داخلياً، وسألت عن الغرض الإيجابي وراء رغبته في العودة". وكما لابد وأنكم تعلمون الآن، فإن السؤال عن الأغراض الإيجابية اللاواعية هو إحدى طرق البرمجة اللغوية العصبية المفيدة للغاية في التعامل مع الاعتراضات، وهي طريقة عرفتها وأتقنتها "كاثي" من خلال التدريب الذي حصلت عليه سابقاً على استخدام طرق البرمجة اللغوية العصبية (راجع الفصل ٨).

هذا السؤال الداخلي كشف لـ "كاثي" السبب وراء كون الخط الزمني الخاص بها مرتباً بهذا النمط الغريب غير المعتاد، الذي كان الماضي يحل فيه في موقع المستقبل، والعكس. كانت "كاثي" منذ وقت ولادتها، قد مرت بسلسلة طويلة من الأمراض الخطيرة؛ بل إن العديد من أمراضها عجز الأطباء عن تشخيصها، وبعض هذه الأمراض كان "مميتاً"، بما في ذلك صراع مع السرطان.

"كان هذا هو تاريخ حياتي، لذا كنت أفكر في نفسي على أنني إنسانة عليلة دائماً. وكان كل مرض أو حادث تعرضت له (حسبما أذكر) يحدث في الجانب الأيمن من جسدي، وكان من المهم جعل الأمراض والماضي معاً في الجانب الأيمن. في اللاوعي كان يبدو أنني إذا قمت بوضع مستقبلي في نفس الجانب مع الأمراض، فإن هذا يعني أنني سأكون مريضة في المستقبل، ولم أرغب في ذلك". وتابعت قائلة: "وفي الليلة السابقة أدركت أن الوقت قد حان لكي أعرف أنني إنسانة صحيحة جسدياً، وأن كل هذه الأمراض كانت في الماضي. وبمجرد أن أدركت ذلك، استقر الترتيب الجديد للخط الزمني لدي، وشعرت أنني أفضل حالاً بكثير". والآن وقد تم التعامل مع اعتراضها ومعالجته بعناية، كانت "كاثي" سعيدة بخطها الزمني الجديد.

النتائج بالنسبة لـ "كاثي"

بعد ثلاثة أشهر، اتصلت بـ "كاثي" لأسأل عن نتائج هذا التغير في الخط الزمني.

قالت "كاثي": "لقد كنت أفكر في أن أكتب لك خطاباً. لقد كان ما فعلته معي أحد أروع الأشياء التي فعلها أي إنسان من أجلي. لقد تأثر كل جزء من حياتي بما صنعت. لقد كان التغير شاملاً. ولقد تحدثت عن ذلك ومع كثير من الناس، بسبب الاختلاف الهائل الذي حدث".

وفيما بعد أرسلت "كاثي" خطاباً يحوي المزيد من التفاصيل.

"منذ أن بدأت دراسة البرمجة اللغوية العصبية، قمت بالكثير من العمل فيما يتعلق بقضايا الصحة المرتبطة بمرض السرطان، والعديد من أمراض الطفولة الأخرى. لقد ساعدني ذلك، ولكن كان هناك شيء ما يبدو مفقوداً. كنت أيضاً أحاول استيضاح المسائل المهنية التي كانت قد وصلت إلى حد أن أصبحت أزمة، وبعض أمور العلاقات أيضاً. كنت فيما مضى أواجه صعوبة كبيرة مع كل هذه الأمور لأنني لم أكن قادرة على رؤية المستقبل. والآن أصبح كل شيء واضحاً تماماً بالفعل. أستطيع أن أرى الطرق، والخيارات، والأهداف، وكنت أقوم بتسوية الأمور وحل المشكلات. إن الماضي يبدو الآن أكثر بعداً بكثير، وفي مكانه المناسب".

"أشياء أخرى اختلفت أيضاً. فيما مضى كنت أتجنب الأشياء التي لا أريدها، ولقد جعلني هذا غاية في السلبية. على سبيل المثال، كنت أعمل في وظيفة لم أكن أحبها، وكنت أفكر دائماً في سبيل لتركها. والآن أصبحت أفكر فيما أريد أن أفعله. هذا أكثر إيجابية بكثير. ونفس الشيء ينطبق على علاقاتي. لقد اعتدت من قبل على التفكير فيما أتجنبه، والآن أصبحت أفكر في التحرك نحو ما أريده. كنت أقول إن جزءاً من كياني قد توقف أو مات عندما أصبت بالسرطان. وكنت أعتقد أن هذا هو الوقت الذي انتهى فيه مستقبلي. لقد أخبرني الطبيب بالتشخيص بأن ألقى التقرير المرضي في حجري، ثم راح يشرح أفكاره بشأن العلاج، وهي الأفكار التي اشتملت على استئصال الجانب الأيمن من وجهي".

"إنني أدرك أيضاً كيف تغيرت الطريقة التي أحفظ وأنظم وأصنف بها الأشياء في عقلي. فيما سبق، كنت أعيش في الماضي بطرق عديدة؛ فالأشياء التي حدثت منذ سنوات مضت كانت تبدو وكأنها حدثت بالأمس فحسب. وكأن الماضي كان يسيطر علي ويقودني. وأيضاً لم تكن تجاربي وخبراتي الإيجابية والسلبية مرتبة ومنظمة".

"لقد حاولت تغيير الخط الزمني بنفسي من قبل، ولكنه عاد كما كان بسرعة كبيرة. وهنا وجدتك أنت. وأصبح لدي الآن مستقبل ينتشر في عدة اتجاهات، وهو مستقبل إيجابي. إن التغيير الذي أحدثته أنت أعاد الماضي إلى حيث ينتمي؛ إلى الماضي. والآن أشعر أن عقلي منظم بطريقة منطقية معقولة. وأصبح الخط الزمني الخاص بي أطول الآن، بحيث أستطيع أن أعرف الفارق بين الماضي، والحاضر، والمستقبل".

"كان تغيير الخط الزمني هو الأساس. ولقد قمت بالفعل بعملية علاج لإحدى الصدمات المرتبطة بالسرطان، وبعض الأمور الأخرى. لقد انتهت العديد من الأمور بسبب العمل الذي قمت به معي".

كنت في غاية السعادة بسبب الطبيعة الشاملة والجذرية للتغيرات التي حدثت لـ "كاثي". أدركت أيضاً أن قيامها بعمل كل التغيير السابق الذي ذكرته والذي استخدمت فيه طرقاً أخرى من طرق البرمجة اللغوية العصبية يعني أنها كانت "مستعدة" لهذا التغيير العميق. وما لم تكن قد قامت بكل هذا العمل، كنت سأحتاج إلى استخدام طرق أخرى عديدة لمساعدتها على التعامل مع ماضي الصدمات والجراح الذي عاشته قبل أن أساعدها على تغيير الخط الزمني الخاص بها.

إذا كان شخص ما قد قام بتغيير الخط الزمني لـ "كاثي" إلى الأبد قبل أن تقوم هي بإدراك أنها الآن إنسانة صحيحة جسدياً، فإنه كان من المحتمل أن يسبب لها المرض مرة أخرى عن طريق وضع المرض في مستقبلها بطريق الخطأ. وهذا مثال على الأسباب التي تجعل العمل على تغيير الخط الزمني لأي شخص يحتاج إلى الحذر والحرص والانتباه. والمشكلات المشابهة لهذه يمكن التعرف عليها والتعامل معها بمهارة بواسطة أشخاص مدربين جيداً على طرق البرمجة اللغوية العصبية.

انعكاسات الخط الزمني

عادة عندما يكون الخط الزمني لشخص ما معكوساً ومخالفاً لإشارات الوصول العينية لديه، كما كان الحال مع "كاثي"، فإن ذلك يصنع قيوداً وحدوداً معينة في خبرة هذا الشخص. على سبيل المثال، إما يكون مستقبله غير موجود، وإما يبدو ثابتاً. وعندما تكون هذه هي حال شخص ما، فإننا نحاول جعله "يجرب" بحرص تغيير الخط الزمني الخاص به إلى الاتجاه المعاكس، لنعرف كيف سيكون شعوره تجاه ذلك، والبحث عن الاعتراضات بحذر واهتمام. وانعكاسات الخط الزمني يمكن أن ترتبط أيضاً بمشكلات عدم القدرة على التعلم، التي سنناقشها لاحقاً في هذا الفصل. وحتى الآن لم أصادف سوى شخص واحد هو الذي كان يرغب في الاحتفاظ بالخط الزمني الخاص به معكوساً. وحيث إنني واجهت معه اعتراضاً لم أجد طريقة للتعامل معه، فقد تركت الخط الزمني الخاص به على حاله.

هل سأستفيد من تغيير الخط الزمني؟

قد تتساءل كيف يمكنك أن تعرف ما إذا كان تغيير الخط الزمني الخاص بك سيساعدك على تحقيق المزيد مما تريد من الحياة. بعض الناس يكونون راضين تماماً عن الطريقة التي ينظمون بها زمنهم حالياً. وكثيرون آخرون يجدون بعض الفائدة في التغيرات الدقيقة أو الكبيرة على حد سواء. وفيما يلي إشارات يمكن أن تدل على الطريق نحو التغييرات المفيدة في الخط الزمني. والطريقة الوحيده التي يجب أن تعرفها جيداً هي أن تقوم

بالتجريب عن طريق استخدام طريقة مختلفة في تنظيم الزمن، لتعرف ما إذا كانت ستعجبك أكثر أم لا.

تغيير في المستقبل

فيما يلي إشارات تدل على أنك يمكن أن تستفيد من إحداث تغيير في طريقة تنظيمك للمستقبل:

١. مواجهة صعوبة في التخطيط للمستقبل. هل تخطيطك قصير الأجل أو طويل الأجل يتسم بعدم الفعالية؟ هل تتسلل إليك الأحداث وتجدك غير مستعد لها؟

٢. افتقاد الأهداف أو الاتجاه. هل تعتبر نفسك تعيش فقط من أجل اللحظة الراهنة؟ هل لديك فكرة ضئيلة مشوشة عن الاتجاه الذي تسير فيه؟ بعض الناس يكونون سعداء بهذا التوجه، بينما آخرون يرغبون في إضافة المزيد من الحساسية إلى مستقبلهم.

٣. هل يشكو الآخرون من نقص التخطيط عندك، أو من افتقادك للأهداف والاتجاه؟ أحياناً لا يلاحظ الشخص الذي ليس لديه مستقبل الصعوبة التي يسببها له ذلك، ولكن الآخرون يلاحظون.

٤. هل تواجه صعوبة في تحفيز نفسك؟ في الفصل ١٥، نوضح لك عدة أسس لتحفيز نفسك بمزيد من الفعالية. تلك الأسس تكون أفضل بكثير إذا كان لديك أيضاً خط زمني مستقبلي جذاب.

٥. هل كنت مكتئباً؟ أحياناً يكون الاكتئاب نتيجة لعدم وجود شيء تتطلع إليه.

٦. هل تواجه صعوبة في الحفاظ على أسلوب الحياة الذي تعرف أنه سيفيدك على المدى البعيد؟ على سبيل المثال، التدريب بانتظام، فقد الوزن الزائد، الإقلاع عن التدخين، إلخ. الأشخاص الذين يعانون من مشكلات خاصة بالمخدرات أو الكحوليات يمكنهم غالباً الاستفادة من امتلاك خط زمني مستقبلي أكثر قوة.

كيف تغير مستقبلك

إذا أردت أن تفكر في تغيير طريقة تنظيمك لمستقبلك، فإليك ما يمكنك عمله.

أولاً، لاحظ طريقة تنظيم مستقبلك الحالية. أين ترى هذا المستقبل؟ بالنسبة لمعظم الناس، يكون المستقبل في شكل خط أو طريق يسير في اتجاه معين. هل هذا الخط كبير، ومتألق، وغني بالألوان؟ أم أنه قاتم مظلم، وصغير، ويسير وراء ظهرك، إلخ؟

إذا كان مستقبلك صغيراً جداً، أو يقع في مكان لا تستطيع رؤيته فيه جيداً، فإنك لن تكون حساساً بشأن متطلبات واحتياجات مستقبلك. أصحاب مثل هذا النوع من المستقبل كثيراً ما يواجهون صعوبة في عملية فقد الوزن، والحفاظ على صحة جيدة، وعلى عادات التدريب المنتظم، أو التخطيط المسبق، أو وضع وتحقيق الأهداف.

إذا أردت أن تصبح أكثر توجهاً نحو المستقبل، فإن تغيير طريقة تفكيرك في المستقبل قد تكون خطوة مهمة بالنسبة لك، كما كانت بالنسبة لـ "روث". وإليك الخطوات:

١. أولاً، اجعل نفسك تعرف أنك تجرب فحسب. إنك تجرب طريقة أخرى لرؤية مستقبلك. وإذا كان لديك أنت، أو أي جزء من نفسك، اعتراض على الطريقة الجديدة، فإنك ستعيد الخط الزمني إلى الطريقة التي كان عليها.

٢. الآن، ابدأ في تجريب عدد متنوع من الطرق لترى مستقبلك، وتكتشف أيها أفضل بالنسبة لك. إذا كان مستقبلك يسير من ورائك، فاجعله يتأرجح ويتمايل حتى يصبح في مواجهتك. اجعله يتحرك قليلاً بزوايا ارتفاع وانخفاض، حتى يبدو لك وكأنك تشعر أنه في "المكان المناسب". وعلى وجه العموم، كلما كان مستقبلك أكبر حجماً، وأكثر تألقاً، وفي مواجهتك مباشرة، كنت أنت أكثر "توجهاً نحو المستقبل".

كن حساساً تجاه أية اعتراضات لديك، أو لدى أي جزء من نفسك بشأن رؤية المستقبل في موقع مرئي أكثر. على سبيل المثال، هل تتخيل كوارث محتملة لتجنبها في المستقبل؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن المهم جداً أن تحول هذه التخيلات إلى شيء أكثر إيجابية، بحيث تشعر بمشاعر طيبة تجاه رؤية ما ترغب في التحرك نحوه، بدلاً من رؤية ما ترغب في تجنبه.

هل تتصور مستقبلك مشرقاً ومتألقاً، بحيث يمكنك التطلع إليه؟ الأشخاص الذين يشكون من "مستقبل مظلم" لا يكون لديهم فعلياً أي شيء يتطلعون إليه. وعندما يقول بعضهم: "إن مستقبلي يبدو مشرقاً"، فإنهم ينقلون تجربتهم الداخلية فعلياً. إذا جعلت مستقبلك مشرقاً من الداخل، فإنه سوف يصبح أكثر جاذبية بكثير، طالما كنت ترى ما تريد، وليس ما لا تريد.

إذا كان الخط الزمني المستقبلي الخاص بك قصيراً، فدعه ينمو ويتمدد أكثر، ليمنحك شعوراً بوجود مستقبل أطول. قد ترغب في أن تتخيل شبكة من الفروع بحيث تعلم أن لديك العديد من الخيارات. ولعلك ترغب في تخيل الاتجاه العام الذي تسير فيه، وتضع بعض التجسيد لقيمك على هذا الخط، بدلاً من وضع أحداث محددة. ويمكن تمثيل القيم إما حرفياً وإما مجازياً وإما رمزياً. إذا كنت ترغب في علاقات حميمة دافئة في مستقبلك، يمكنك أن

تتخيل كون الناس يتسمون بالمودة على خطك الزمني المستقبلي، أو يمكنك أن ترى وجهاً دافئاً، أو ضوءاً أبيض، أو أي صورة أخرى أكثر تجريداً تعبر بالنسبة لك عن العلاقات الحميمية.

إذا كان خطك الزمني صغيراً، فاجعله يزداد حجماً، بحيث يمكنك استشعار أثر المستقبل بقوة أكبر بينما تنظر إليه الآن. هذا التغيير يزيد التحفز لتحقيق الأهداف.

قد ترغب أيضاً في جعله أكثر حيوية وتألقاً، وثلاثي الأبعاد، أو في إضافة نقاط متألقة من الضوء. اسمح لنفسك بالتجريب لكي تعرف أفضل ما سيناسبك.

٣. عندما تنتهي من التجريب، لاحظ الترتيب الذي تفضله للخط الزمني. تخيل أنك تعيش يوماً باستخدام الخط الزمني الذي اخترته. هل يجعلك هذا تصبح أكثر شبهاً بالشخص الذي تريد أن تكونه؟ إذا كان هذا صحيحاً، فتخيل أنك تأوي إلى فراشك وتستيقظ في اليوم التالي بهذا الخط الزمني الجديد الذي أصبح تلقائياً، ولاحظ كيف كان الحال معك.

إذا اكتشفت أنك لا تحب هذا الخط الزمني الجديد كما كنت تحب القديم، فاحرص على التحول إلى الوضع السابق قبل أن تعاود ممارسة أي نشاط آخر.

في كل ما سبق، قمنا بالتركيز على صنع مستقبل لشخص ليس لديه خط زمني مستقبلي. ومع ذلك، فإنه من الممكن أيضاً أن تكون متوجهاً للمستقبل أكثر مما ينبغي. بعض الناس يكونون في غاية الانشغال بالمستقبل إلى حد أن هذا يعوقهم عن الاستمتاع بالحاضر. إذا لم تستطع الاستمتاع بالمستقبل الذي تخطط له عندما يصبح حاضراً، فليس هناك معنى أصلاً للتخطيط له! إلا أن بعض المخططين البارعين لا يصلون أبداً إلى الاستمتاع بالمستقبل عندما يصبح حاضراً.

إذا كان الشخص متوجهاً نحو المستقبل بشكل زائد عن الحد، فإنه قد يكون من المفيد للغاية تعليم هذا الشخص كيفية جعل مستقبله أقل شغلاً له، في بعض السياقات على الأقل. قد يشتمل هذا على تحريك الخط المستقبلي ناحية الجانب، أو جعله أصغر حجماً، أو أقل حيوية وتألقاً، إلخ. وقد يكون من المفيد أيضاً الفصل بين الماضي والمستقبل بحيث تكون هناك مساحة أكبر للحاضر (انظر جزء "صنع الحاضر" لاحقاً في هذا الفصل).

تغيير في الماضي

استفاد كثير من الناس بشكل كبير من إحداث تغييرات في ماضيهم. وإليك بعض الإشارات التي يمكن أن تساعدك على أن تعرف ما إذا كنت ستستفيد أنت أيضاً.

١. هل أنت مشغول دائماً بالماضي؟ وهل تقضي الوقت في التفكر في الماضي عندما يكون من الأفضل لك عمل شيء آخر؟

٢. هل تجد نفسك في أوقات كثيرة غارقاً في الذكريات الحزينة؟

٣. هل الآخرون يقولون لك كثيراً أشياء مثل: "هذا ماضٍ، وقد انتهى. دعنا نتعامل مع أحداث الحاضر".

٤. هل تذكرك لأحداث الماضي ضعيف أو منعدم؟ وعندما يسألك أحدهم عن الماضي، هل تعاني أثناء التفكير فيما حدث؟

٥. هل تكرر كثيراً الأشياء التي قمت بها من قبل، وترغب في الحصول على مزيد من الخيارات بشأن إضافة الحيوية والثراء والتنوع في حياتك؟

٦. هل ترتكب نفس الأخطاء مراراً وتكراراً، بدلاً من أن تتعلم من أخطائك؟

الإجابة بالإيجاب عن أي من الأسئلة السابقة قد تكون إشارة تدل على أنك ستستفيد من تغيير الطريقة التي تنظم بها ماضيك.

تغيير ماضيك

إذا كنت تعتقد أنك مشغول بالماضي أكثر مما ينبغي، فتحرّ أين وكيف تتخيل ماضيك الآن. هل هو أمامك مباشرة؟ هل هو أكبر وأكثر تألقاً وحيوية بالمقارنة بمستقبلك؟ معظم الناس المشغولين بالماضي يكون الماضي لديهم في موقع بارز جداً بحيث يكون هو تقريباً كل ما يستطيعون رؤيته. الخطوات التالية سترشدك إلى اكتشاف الخط الزمني الماضي الذي سيكون أفضل وأنسب لك.

١. أولاً، اجعل نفسك على علم بأن أية تغييرات ستجريها هي تغييرات مؤقتة فحسب. يتيح لك هذا أن تقوم بالتجريب بحرية باستخدام طرق مختلفة في تنظيم الزمن. ويمكنك دائماً أن تعيد الخط الزمني إلى ما كان عليه بالضبط قبل أن تبدأ عملية التجريب، وذلك إذا لم يعجبك أياً من الخيارات الجديدة.

٢. إذا كان الماضي أمامك مباشرة، فحاول نقله إلى أحد الجانبين. أي جانب يبدو مريحاً أكثر بالنسبة لك؟ بالنسبة لمعظم الناس، يكون نقل الخط الزمني الماضي إلى الجانب الأيسر هو الأفضل والأكثر راحة. إلا أنه بالنسبة لبعض الناس، يكون تصور هذا الخط على الجانب الأيمن هو الأفضل. هذا أمر يتعلق بطريقة تنظيم وترتيب المخ (انظر الملحق ١).

٣. لاحظ كيف يكون الحال عندما يكون الماضي على أحد الجانبين بدلاً من أن يكون أمامك مباشرة. وإذا كان ماضيك كبيراً، فإنك قد ترغب في التجريب لجعله أصغر حجماً بقليل. هل يعجبك ذلك أكثر؟ تخيل أنك تعيش يوماً يكون فيه ماضيك في هذا الموقع الجديد. الآن، هل أصبح من الأسهل عليك أن تعرف ما يجب عليك عمله في الحاضر، وأن تعرف أهدافك المستقبلية؟ يمكنك أيضاً أن تنقل مستقبلك في نفس الوقت وتضعه أمامك، إذا كان هذا يبدو مفيداً.

٤. ربما تحتاج إلى أن تفكر في الخط الزمني الماضي على أنه مرن؛ تماماً كما لو كان قائماً على مفصلة، بحيث يمكنه التحرك أكثر إلى الجانب وإلى ما وراء ظهرك عندما تكون قائماً على عمل شيء لا يرتبط بالماضي، ويتحرك أكثر نحو الأمام عندما ترغب في تذكر أشياء من الماضي بسهولة.

٥. الخطوة الأخيرة هي أن تحدد ما إذا كنت تعتقد أن الترتيب الجديد لماضيك هو الأفضل بالنسبة لك أم لا. ليس هناك ترتيب "صحيح" للخط الزمني، وكل ترتيب ستكون له مزاياه وعيوبه. ويستطيع كل واحد منا أن يعثر على الترتيب الأنسب له، ويتعلم كيفية تكييفه على الظروف المختلفة.

إذا كنت تشعر بأي تردد في تجريب ترتيب جديد للخط الزمني، فقم ببساطة بإعادة الخط الزمني الخاص بك إلى ما كان عليه قبل أن تبدأ. وإذا كان هذا هو الحال، فربما تحتاج إلى العثور على شخص مدرب على التعامل مع الخطوط الزمنية لمساعدتك في التعامل مع الاعتراضات واستكشاف ترتيبات بديلة للخط الزمني تناسب جميع أهدافك. إذا لم تكن على يقين أنك تحب الترتيب الجديد أكثر، فاحرص على إعادة الترتيب القديم لخطك الزمني إلى ما كان عليه.

إذا قررت تبني ترتيب جديد للخط الزمني، يمكنك أن تجعل اللاوعي عندك يعرف أن خطك الزمني يمكن أن يستمر في التكيف والتعديل وحده، بحيث يكون أكثر فائدة لك أثناء يومك. يمكنك أن تقول داخلياً: "إذا اكتشف أي جزء من ذاتي أن لديه اعتراضاً على هذا الترتيب الجديد، فليمنحني إشارة قوية تجعلني أعرف أن مزيداً من التعديل مطلوب".

٦. اسأل نفسك: "هل هناك أية أوقات أحتاج فيها إلى الخط الزمني القديم؟". ربما كنت أحياناً تستمتع بالاستغراق في ذكرياتك مع أصدقاء المدرسة العليا. ويمكنك الاحتفاظ بهذا الخط الزمني من أجل المواقف التي يكون فيها أكثر فائدة عن طريق توجيه السؤال التالي: "متى يكون هذا الترتيب القديم للخط الزمني هو الأفضل بالنسبة لي؟".

هل تواجه صعوبة في تذكر الماضي؟

بعض الناس يواجهون صعوبة في تذكر الماضي، أو لا يكون لديهم الإحساس بأن الماضي هو مورد إيجابي يمكنهم بسهولة الاعتماد عليه. ولكي تعرف ما إذا كان تغيير الخط الزمني سوف يصنع اختلافاً مفيداً أم لا، يمكنك اتباع الخطوات من ١ إلى ٦ السابقة، مع وضع الخطوتين التاليتين بدلاً من الخطوتين ٢، و ٣:

٢. ماضيك موجود على الأرجح في موقع لا يمكنك رؤيته فيه على الإطلاق، أو موقع جانبي بعيد يتعذر عليك رؤيته فيه. وقد يكون ماضيك خلفك، أو بعيداً جداً، أو بعيداً ومنتشراً على مساحة واسعة بحيث يكون من السهل تجاهله. على سبيل المثال، قد يكون الأمس على بعد ١٠ أقدام، والأسبوع الماضي على بعد أكثر بكثير، إلخ.

٣. جرب نقل ماضيك إلى موقع آخر يمكنك رؤيته فيه بسهولة أكبر. اجعله مواجهاً لك أكثر، واجعله أكثر قرباً، أو أكبر حجماً، إلخ. إذا كنت متردداً في تجريب هذا، فاطرح عنك الأمر كله، وانتظر حتى تستطيع العثور على شخص مدرب على هذه الطرق لمساعدتك. بعض الناس يكون ماضيهم وراءهم لأن أشياء حزينة حدثت في الماضي، ويشعرون أنهم أفضل حالاً بكثير ما لم يكونوا مضطرين للنظر إلى هذه الأحداث الماضية أو التفكير فيها. وإذا كانت هذه هي الحال، فإنك بحاجة إلى وسيلة للتعامل مع هذه الذكريات الحزينة (راجع الفصل ٧) قبل أن تنقل ماضيك إلى حيث يمكنك رؤيته. إن تغيير تلك التجارب المزعجة أولاً إلى موارد تستفيد منها يسهل عليك كثيراً الوصول إلى ماضيك بأكمله.

إذا كان من المريح لك أن تقوم بنقل الخط الزمني الماضي، فقم بنقله إلى موقع يمكنك رؤيته فيه. إذا كان هذا الخط وراءك، فاجعله يتأرجح ويتمايل حتى يصبح مرئياً لك. وقد ترغب في تركه على أحد الجانبين؛ بحيث يكون بعيداً عن مركز رؤيتك، وفي نفس الوقت يمكنك رؤيته بسهولة. وإذا كان ماضيك بعيداً جداً بحيث لا تستطيع رؤيته، فإنك قد ترغب في محاولة جعله أقرب. اجعل جميع تجاربك تقترب معاً بنفس التتابع الذي حدثت به. ولكن إذا كان ماضيك متكتلاً كله معاً، يمكنك أن تجرب تمديده وتوسيعه قليلاً. ويمكنك تجريب طرق أخرى أيضاً.

وبعد أن تفعل هذا، تابع الخطوتين ٤، و ٥ المذكورتين سابقاً. ستظل على الأرجح راغباً في أن تحتفظ بماضيك بنفس ترتيبه وإعداده القديم في مواقف معينة، أو عند قيامك بأنشطة معينة. جرب الإعدادات القديمة والجديدة في السياقات الكبرى في حياتك -العمل، واللهو، والعلاقات، والرياضات، وما إلى غير ذلك- لكي تعرف أيها يناسبك ويفيدك أكثر. تذكر أنك إذا غيرت رأيك، يمكنك دائماً إعادة كل شيء إلى ما كان عليه.

صنع الحاضر

كان "آدم" دائماً ما يفكر إما في الماضي وإما في المستقبل، ولكنه لم يستمتع أبداً بما كان يحدث في الحاضر. كان غاية في الذكاء والقدرة والمهارة، وأراد أن يكون حريصاً على الحفاظ على هذه القدرات، ولكنه فكر أن حياته سيكون لها بعد إضافي مهم إذا استطاع أن يستمتع أكثر بالوقت الحاضر.

عند استكشاف الخط الزمني لدى "آدم"، لاحظنا أن ماضيه ومستقبله مرتبان بحيث يلتقيان معاً في شكل حرف V، وهذا مشابه لحال معظم الناس. إلا أنه بدلاً من أن يخرج الماضي من الجانب الأيسر، ويخرج المستقبل من الجانب الأيمن -كما هي الحال مع معظم الناس- كان ماضي "آدم" ومستقبله يلتقيان معاً عند نقطة موجودة أمامه مباشرة. كان الماضي يرتبط بالمستقبل مباشرة بحيث لا يكون لديه حاضر.

طلبت من "آدم" أن يجرب تحريك الخط الزمني الخاص به، بحيث يتم الفصل بين الماضي والمستقبل بواسطة جسده، مما يتيح مساحة للحاضر. وعندما فعل "آدم" هذا، بدأ جسده يتحرك بقدر أكبر مما كان عليه سابقاً، وأصبحت بشرته أكثر توردا ودموية.

علق "آدم" قائلاً: "هذا مثير. إنني أشعر بالمزيد من الإحساس بجسدي، عندما يكون هناك فصل بين الماضي والمستقبل هكذا".

قلت: "نعم. الآن أصبحت هناك مساحة لك في الحاضر، كجزء من خطك الزمني. لم يعد هذا الخط قاصراً على الماضي والمستقبل فحسب". أحب "آدم" الترتيب الجديد للخط الزمني، وتأكدت أنا من أنه لا يزال يتمتع بقدرة جيدة على الوصول إلى ماضيه ومستقبله، بحيث يكون قادراً على معالجة المعلومات بنفس السهولة والبراعة كما كان الحال مع الخط الزمني السابق. قبل إحداث هذا التغيير، لم تكن لدى "آدم" وسيلة للاستمتاع بالحاضر، فلقد كان يفكر دائماً فيما قد حدث، أو ما سوف يحدث. إن الفصل بين الخط الزمني الماضي والخط الزمني المستقبلي يمكن أن يمنحك حاضراً تستمتع به. قد يكون من المفيد أيضاً أن تعتبر خطك الزمني مرناً بحيث عندما ترغب في التركيز على الحاضر بشكل أكبر، يبدو وكأن كلاً من ماضيك ومستقبلك يتأرجحان وراءك، مبتعدين عن الطريق.

اكتساب "التحفيز الإيجابي للإنجاز الفوري"

التحفيز الإيجابي يشتمل على العديد من الجوانب، وبعضها ناقشناه في الفصل ١٥. وطريقة ترتيب الخط الزمني عند الإنسان يمكن أيضاً أن يكون لها أثر قوي فعال.

بعض الناس تكون الخطوط الزمنية لديهم مرتبة بحيث يكون ماضيهم عبارة عن طريق يسير وراءهم مباشرة، ومستقبلهم في طريق يمتد أمامهم مباشرة. إذا كان الخط الزمني الخاص بك ليس منظماً بهذه الطريقة، فإنك قد ترغب على الأقل في تجربة هذا الوضع لتعرف كيف يكون الحال. وهذا النوع من ترتيب الخطوط الزمنية يمكن أن ينتج عنه الكثير من التحفيز الإيجابي "للإنجاز الفوري" لأنك تكون شديد التركيز على المستقبل القريب الذي تتوجه نحوه. إنك هناك على الخط الزمني تتحرك نحو المستقبل. وإذا كان مستقبلك أمامك مباشرة، وكان أيضاً كبيراً ومتألقاً ومشرقاً ومتحركاً، فإن هذا قد يكون محفزاً للغاية. إنه ترتيب مفيد بشكل هائل عندما ترغب في التركيز على إنجاز عمل ما الآن. وإذا بدا لك هذا الترتيب للخط الزمني غير مألوف، فإننا نقترح عليك أن تقوم باستكشافه بعض الشيء. هل هناك مواقف معينة يمكن فيها لهذا الترتيب للخط الزمني أن يضيف إلى قدرتك على أن تكون متحفزاً، وأن تركز، وتتجاهل المشتتات؟

وكأي شيء آخر، قد تكون هناك عقبات في طريق هذا الترتيب؛ فالأشخاص الذين يملكون هذا الترتيب قد يكونون متحفزين أيضاً بشدة لتناول كعكة كبيرة، أو التدخين، أو تجربة ذلك المخدر، بدافع المتعة اللحظية. إذا كنت دائماً ما تتخيل الماضي وراءك، والمستقبل أمامك مباشرة، فقد يكون من الصعوبة بمكان تجنب تكرار أخطاء الماضي. على أي حال، إن ما فعلته من قبل وراءك، حيث لا تستطيع أن تراه. بالإضافة إلى ذلك، فإن مستقبلك البعيد قد يكون على الجانب الآخر البعيد عن مستقبلك القريب، وهو ما يعني أنك لا تستطيع رؤيته أيضاً. وبهذا النوع من الترتيب للخط الزمني، يتم أحياناً تجاهل كل من أخطاء الماضي والعواقب المحتملة في المستقبل البعيد.

إحدى طرق التعامل مع هذه العقبة هي أن تجعل المستقبل البعيد أكبر حجماً، وأكثر تألقاً، وأكثر حيوية من المستقبل القريب. ومع تركيز انتباهك على الأحداث الأكثر بعداً، عند التفكير في تلك الكعكة، أو المخدر، فإنك ستكون أكثر وعياً بكثير بالعواقب المستقبلية. إن معرفتك بزيادة الوزن بإفراط، أو الآثار المدمرة للتدخين، أو المخدرات سوف تحفزك بسهولة على رفض فرص جعل حياتك أسوأ حالاً. سوف تكون أكثر ميلاً لاستخدام الحافز "الإيجابي للإنجاز الفوري" مع الأنشطة التي من شأنها أن تجعل حياتك أفضل حالاً.

إذا كان المستقبل أمامك مباشرة في المعتاد، وكان الماضي وراءك، فإننا نقترح عليك تجربة شكل مختلف من الترتيب "V" للخط الزمني الذي شرحناه سابقاً. اجعل ماضيك منحرفاً بزاوية ما إلى يسارك، واجعل مستقبلك يتحرك ليكون أمامك ولكن بزاوية منحرفة قليلاً إلى اليمين، بحيث يمكنك رؤية كل من الماضي والحاضر في وقت واحد. قليل من الناس سيجدون أن عكس هذا الترتيب أكثر ملاءمة لهم. إذا وجدت أنه من الصعب عليك تحريك

خطك الزمني، يمكنك تركه كما هو، والالتفات بجسدك حتى يصبح الخط الزمني يسير من اليسار إلى اليمين. لاحظ متى وأين يكون هذا مفيداً. هذا الترتيب يتيح لك الحصول على الكثير من المعلومات دفعة واحدة. وقد يكون هذا مفيداً للغاية في عمليات كالتخطيط، واتخاذ القرارات، والحفاظ على الثبات والاتساق على مدار فترة من الزمن.

في الواقع يمكننا جميعاً أن نعرف متى وأين تكون الترتيبات المختلفة للخطوط الزمنية مفيدة لنا، وأن نصنع المرونة اللازمة لتكييف إحساسنا بالزمن بحيث يلائم هذه المواقف المختلفة.

الخلط بين الماضي والمستقبل

طلب منا "راي" وهو محامٍ كان حاضراً إحدى ندواتنا، إجراء تغيير على الخط الزمني الخاص به. قال "راي": "إن ماضيّ ومستقبلي يسيران معاً أمامي، وفي نفس الخط تقريباً لمدة ستة أسابيع ماضية، وستة أسابيع مستقبلية، ثم يتفرعان إلى اليمين واليسار على شكل حرف Y. أريد منك أن تساعدني على ترتيب الماضي والمستقبل بشكل أفضل. أحياناً أشعر بالارتباك تجاه ما قد حدث وما سوف يحدث، ولا أستطيع التمييز بينهما. وأود أيضاً أن أكون أكثر تحفزاً".

ولقد اتضح أن الترتيب الحالي للخط الزمني الخاص به كان يحمل له فائدة مهمة، وهي فائدة كنا بحاجة إلى الحفاظ عليها. قال لي "راي": "أرغب في معرفة وإدراك الأخطاء التي ارتكبتها بحيث أستطيع تجنب الوقوع فيها مراراً وتكراراً". ومع وجود ماضيه الحديث أمامه مباشرة، كان "راي" يعرف بسهولة أخطاءه الماضية، وكان بعد ذلك يقوم بتمييز هذه التجارب (الأخطاء) بجعلها أكثر قتامة وإظلاماً، ثم يقوم بنقل صور الأخطاء هذه إلى الخط الزمني لمستقبله. كان من السهل جداً عليه عمل هذا لأن الخط الزمني لمستقبله القريب كان يلتحم مباشرة بالخط الزمني لماضيه القريب.

وعند العمل مع "راي"، استطعنا بسرعة أن نعثر على طريقة تمكنه من التمييز بمزيد من الوضوح بين ماضيه ومستقبله، مع الحفاظ في الوقت نفسه على طريقته في التعرف على أخطاء الماضي وتجنبها في المستقبل. وفي الواقع، فإن الترتيب الجديد للخط الزمني الخاص به أتاح له إنجاز هذا الهدف الإيجابي بفعالية أكثر بكثير.

"راي، الآن لديك خط زمني على شكل حرف Y. حاول أن تجعل فرعي هذا الخط يصبحان أكثر قرباً منك حتى يكون لديك خط زمني على شكل حرف V، بحيث يكون ماضيك يبدأ من عند كتفك اليسرى، ومستقبلك يبدأ من عند كتفك اليمنى ..." (أومأ "راي"

برأسه موافقاً). تابعت قائلاً: "الآن يمكنك تمييز أخطاء الماضي بطريقة ما -ربما عن طريق وضع حد متألق حولها- بحيث يتم التعرف عليها كفرص للتعلم". بعد ذلك اقترحت عليه أن يقوم بتحويل الخطأ الذي كان يرغب في تجنبه إلى فيلم يدور حول ما كان يرغب في القيام به بدلاً من الخطأ، وأن يضع هذا الفيلم على الخط الزمني المستقبلي الخاص به، بدلاً من وضع الأخطاء التي يرغب في تجنبها.

علق "راي"، بعد تفكر عميق لبعض الوقت، قائلاً: "نعم، يمكنني عمل ذلك، ولكن الخطين الزمنيين للماضي والمستقبل يبدوان كما لو كانا يرغبان في العودة إلى الالتحام مرة أخرى".

قلت: "حسناً، بدلاً من أن تقوم بنقل ما تريده مباشرة من الخط الزمني الماضي إلى الخط الزمني المستقبلي، جرب القيام بذلك بشكل مختلف هذه المرة. حدد أحد أخطاء الماضي، واصنع فيلماً لما ترغب في القيام به بدلاً من هذا الخطأ، وقم بتحريك هذا الفيلم عبر الخط الزمني الماضي، واجعله يمر عبر جسدك، ثم ينتقل إلى مستقبلك، واجعله يستقر في أي مكان مناسب من هذه السلسلة. وفي كل مرة تفعل فيها هذا، سيبدو مستقبلك أفضل كثيراً مما كان عليه، لأنك تركز على شيء تريده بدلاً من التركيز على شيء تريد أن تتجنبه".

وعندما استخدم "راي" هذه الطريقة، استقر الخط الزمني الخاص به على ترتيب شكل الحرف V الجديد، وكان هو راضياً عن ذلك. اقترحت عليه أن يقوم بفرز "فرص التعلم" الماضية وعمل نفس الشيء بحيث يمتلئ مستقبله بالأشياء التي يرغب في عملها بدلاً من الأشياء التي يرغب في تجنبها. معظمنا يجد أنه من الأسهل كثيراً أن يكون متحفزاً عندما نفكر فيما نرغب في عمله وليس فيما لا نرغب في عمله.

كان ماضي ومستقبل "جودي" متداخلين أيضاً، ولكن لفترة أطول. كان ماضيها ومستقبلها يسيران معاً لمدة ستة أشهر قبل أن يتفرعا، الماضي إلى اليسار، والمستقبل إلى اليمين. كانت "جودي" تشتكي من أنها عندما تقوم بتغيير ما، مثل الانتقال إلى مكان جديد أو الحصول على وظيفة جديدة، كانت حقاً لا تشعر أنها فعلت ذلك إلا بعد مرور قرابة ستة أشهر. كانت قد مرت لتوها بأزمة، حيث كان زوجها يخونها. ورغم أنه توقف عن ذلك وطلب منها الصفح، وأنها صفحت عنه، إلا أنها كانت لا تزال منزعجة ومكتئبة. قالت لي: "الأمر دائماً على هذا النحو؛ حتى عندما يسير شيء ما على خير ما يرام، أشعر بالاكتئاب لحوالي ستة أشهر، وبعدها أكون بخير حال". كانت تشعر بالإثارة عندما علمت كيف كان الخط الزمني الخاص بها مرتباً، لأن هذا جعلها تفهم شيئاً أربكها وحيرها لسنوات. وعندما قامت بالفصل بين ماضيها الحديث ومستقبلها القريب، أصبحت تشعر

بالتحسن على الفور عندما كان يتم حل مشكلة ما بدلاً من أن تضطر للانتظار ستة أشهر. كان باستطاعتها أن تعرف أن الماضي هو في الحقيقة الماضي.

مشكلات عدم القدرة على التعلم

عندما يكون الخط الزمني منظماً بشكل سيئ، أو معكوساً، أو مفقوداً، فإن ذلك يمكن أحياناً أن يسبب مشكلات في التعلم. على سبيل المثال، كانت "ميشيل"، التي تم تشخيص حالتها على أنها صعوبة في الفهم، تعاني من صعوبة في تذكر الأشياء. كانت إذا شاهدت فيلماً لا تستطيع أن تسترجع بدايته ومنتصفه ونهايته بترتيب صحيح. وكانت القراءة بالنسبة لها مستحيلة تقريباً، حيث إنها لم تكن تستطيع أن تتذكر ما قرأته لتوها. لقد تعرضت للعديد من الإصابات في الرأس عندما كانت طفلة، وفي مرحلة المراهقة؛ لذا كان هناك افتراض بأن عدم قدرتها على الفهم كانت نتيجة لخلل في المخ. وحيث إنها لم تكن تستطيع القيام بأي عمل يتطلب ذاكرة، أصبحت تعمل كمحترفة في مجال التدليك.

ومن حسن الطالع، ذهبت "ميشيل" ذات يوم لمشاهدة إحدى جلسات أحد ممارسي البرمجة اللغوية العصبية الذي كان يعرف مسألة الخط الزمني. وبعد أن اكتشف هذا المعالج أنه ليس لديها خط زمني، قام بمساعدتها في تكوين واحد، يحتوي على ماضيها، وحاضرها، ومستقبلها على شكل حرف U من جانب إلى آخر.

كان حصولها على خط زمني أمراً صنع فارقاً هائلاً بالنسبة لها. أصبحت على الفور قادرة على قراءة فقرة وتذكرها، وهي مهمة لم تكن سابقاً تستطيع القيام بها. لاحظ المعالج أيضاً أن "ميشيل" لديها سلسلة من الذكريات المؤلمة بين سن الخامسة والثالثة عشر، وقام باستخدام طرق من طرق البرمجة اللغوية العصبية لمساعدتها على التعامل مع هذه الذكريات (راجع الفصل ٧ لمعرفة بعض الطرق التي يمكنك استخدامها مع مثل هذه الذكريات). وجدت "ميشيل" أن صعوبة الفهم التي كانت تعاني منها قد اختفت تماماً في جميع المواقف. المهمة الوحيدة التي لم تستطع إنجازها بعد حدوث هذا التغيير كانت هي الكتابة، لأنها كانت قد دربت نفسها على الكتابة بنجاح رغم مشكلتها. وبعد أن أصبح لديها خط زمني، كانت "ميشيل" بحاجة إلى إعادة تعلم الكتابة بطريقة مستقيمة بدون تردد. فعلت هذا بنجاح، وهي الآن تقوم بكتابة مسودات بمساعدة جهاز الكمبيوتر. وجدت "ميشيل" حياتها مختلفة للغاية نتيجة لاكتسابها خطاً زمنياً حتى إنها قررت العودة إلى دراسة الهندسة؛ وهو شيء ما كانت لتحاول فعله أبداً عندما كانت "عاجزة عن التعلم".

اتصلت بها لأعرف منها شخصياً النتائج، ولأعرف المزيد عن طريقتها السابقة في تنظيم الزمن. أكدت قصة "ميشيل" ما رواه لي المعالج، وعرفت المزيد أيضاً. بدلاً من تتابع الأحداث الذي يكون لدى كل منا، وصفت "ميشيل" شعورها السابق بالزمن على أنه "كتلة من العشب البحري". قالت: "وكأنني كنت أرى أمامي جدائل من الأعشاب البحرية، تصعد من قاع المحيط. أتعرف أن الأعشاب البحرية تكون بأعلاها أكياس حبوب طافية على السطح؟ داخل هذه الأكياس كان يكمن ماضيّ، وحاضري، ومستقبلي".

سألتها: "هل كانت هذه الأكياس مرتبة، بحيث يكون الماضي في بعضها، والمستقبل في بعضها الآخر؟".

أجابت: "كلا، لم تكن كذلك على الإطلاق، بل كانت مختلطة ومبعثرة بغير نظام. وكان من الصعب علي تذكر أي شيء لأنها لم تكن مرتبة. كان علي أن أبحث عن الذكريات. لم يكن باستطاعتي تذكر الأشياء التي كنت أقولها للناس، أو ما صنعته في اليوم الماضي. لقد تغير كل هذا الآن تماماً. يمكنني تذكر الأحداث والأشياء. وهناك شيء آخر اختلف وهو أنني أستطيع سماع الناس بشكل أفضل الآن، بل وأفهم ما يقولونه بشكل أفضل أيضاً. يمكنني الآن الكتابة والقراءة وفهم الأفلام".

وعندما تحدثت أكثر مع "ميشيل"، وجدت أن مستقبلها الآن يسير على الجانب الأيسر، وماضيها يسير على الجانب الأيمن. وحيث إن هذا عكس الطريقة التي ينظم معظم الناس زمنهم بها، أردت أن أتحرى لأعرف ما إذا كانت هذه هي الطريقة الأنسب بالنسبة لها أم لا. سألتها: "كيف اتخذت قرارك بوضع المستقبل على يسارك والماضي على يمينك؟".

أجابت: "عندما قمت بصنع التغيير، بدا لي الأمر وكأنني قد وقفت وجذبت الأعشاب البحرية في خط واحد. وهذا بالضبط هو الترتيب الذي حدث: الماضي إلى اليمين، والمستقبل إلى اليسار".

سألتها: "هل ترغبين في أن تعرفي ما إذا كان هناك ترتيب أفضل للخط الزمني الخاص بك أم لا؟".

أجابت: "بالتأكيد".

وحيث إنني لم أكن أستطيع اختبار إشارات الوصول العينية لـ "ميشيل" بشكل جيد بسبب محادثتي لها عبر الهاتف، لأعرف ما إذا كان خطها الزمني معكوساً أم لا، قررت أن أجعلها ببساطة تجرب خطاً زمنياً معاكساً، لتعرف أيهما يناسبها أكثر. أعطيتها

إرشادات شديدة الحرص والحذر حول كيفية تجريب نقل مستقبلها إلى اليمين وماضيها إلى اليسار. وأضفت: "لاحظي فحسب كيف يبدو هذا".

قالت: "أصبح مستقبلي أكثر تألقاً الآن. إنه يشبه ضوءاً أبيض. أحب هذا أكثر، وأصبح الماضي لا يمثل عبئاً كما كان، وهو أيضاً أصغر حجماً عما كان من قبل".

قلت: "والآن تخيلي أنك تعيشين الأسبوع المقبل بهذا الخط الزمني بينما تراجعين أموراً عديدة وفقاً لهذا الخط الزمني. هل لديك أية اعتراضات؟ هل ترغبين في تغيير هذا الخط الزمني قليلاً بحيث يصبح أفضل بالنسبة لك؟ هل هناك أية مواقف في حياتك سيكون الخط الزمني القديم أفضل في التعامل معها؟".

أجابت "ميشيل" بسرعة: "كلا. لقد جاءتني الإجابة عن السؤال الأخير على الفور". لاحظت "ميشيل" أيضاً أنه كان هناك مكان ما في الخط الزمني القديم يحتوي على خلل وقصور كانت ترغب في تصحيحه.

وتابعت "ميشيل": "إن عقلي يحب هذا الخط الزمني أكثر. في المرة الأولى التي حصلت فيها على خط زمني، شعرت أنني اكتسبت عقلاً. والآن أشعر أنني قادرة على استخدام هذا العقل والاستفادة منه. هذا يصنع فارقاً ضخماً. إن مخي كله يبدو أنه أكثر اتصالاً الآن... كما أنني أشعر بالتغيير في جسدي أيضاً. إن الجانبين الأيمن والأيسر يبدوان متصلين الآن؛ كما لو أنهما يتلقيان المعلومات بشكل أفضل. أشعر وكأن عقلي غاية في الصفاء والشفافية".

قمنا بإجراء المزيد من الاختبارات لنتأكد من أن هذا الخط الزمني الجديد كان هو الأنسب لـ "ميشيل"، وحرصت على منحها رقم هاتفي تحسباً لاحتياجها فيما بعد إلى تغيير أي شيء.

وعندما تحدثت معها لاحقاً، أخبرتني أنها قامت بإجراء تغييرات إضافية على خطها الزمني. كان ملء الفراغ الذي كان موجوداً على خطها الزمني القديم بضوء أبيض هو ما جعلها تشعر بالارتياح وعدم القلق من تحول الخط الزمني إلى ما كان عليه سابقاً. وبهذا الشعور بالأمان، شعرت أيضاً بالارتياح تجاه جعل خطها الزمني أكثر مرونة بكثير، وتجربة خط زمني يبدأ من الوراء إلى الأمام، وهو الخط الزمني الذي أعجبها أكثر.

توضح تجربة "ميشيل" كيف أن إجراء سلسلة من التحولات على الخط الزمني قد يكون مفيداً أحياناً؛ ففي النهاية نحن بالفعل نتمتع بالمرونة لاستخدام ترتيبات بديلة عديدة للخط الزمني في المواقف المختلفة في حياتنا.

كان "ريكس" أيضاً يعتبر عاجزاً عن الفهم عندما كان صغيراً. ورغم أنه أصبح ناجحاً في العديد من الأمور، إلا أنه ظل يشعر بالارتباك بشأن معرفة اليمين من اليسار، وبشأن كيفية فتح وإغلاق صنبور المياه. وبعد أن لاحظت أن الخط الزمني الخاص بـ "ريكس" كان معكوساً، جعلته يجرب قلب نظام خطه الزمني إلى الاتجاه المألوف. وبعد عدة شهور، قال لي "ريكس": "إنني حقاً أحب مستقبلي الذي تمدد بعد عملك على تغيير الخط الزمني! الآن أستطيع بسهولة معرفة اليمين من الشمال، وأعرف تلقائياً في أي اتجاه أحرك صنبور المياه".

أساس التفرد الشخصي

منذ اكتشفنا ترتيبات الخط الزمني كنا في غاية الدهشة والانبهار تجاه الطرق التي تؤثر بها الخطوط الزمنية الشخصية على شخصياتنا. في البداية، تساءلنا ما إذا كان الناس يختلقون هذه المادة فحسب وما إذا كان هذا مجرد هراء. إلا أنه أصبح من الواضح تماماً وبسرعة أنه عندما يجرب شخص ما ترتيب الخط الزمني الخاص بشخص آخر، فإنه يصبح مختلفاً بحق. يبدو العالم كله مختلفاً في نظره، وهو نفسه يستجيب بشكل مختلف. كان من الواضح أن هذه الترتيبات الزمنية حقيقية ومؤثرة بشكل ذاتي. سوف نعرض عليكم بعض الأمثلة الإضافية لنمنحكم حساً أكبر وفهماً أعمق لهذه المنطقة المثيرة.

تعرف "مارك" -وهو طبيب- لأول مرة على الخطوط الزمنية من خلال كتابنا Change Your Mind-and Keep The Change. وبعد أن قرأ فصل الخطوط الزمنية في الكتاب، اتخذ قراره باستخدام الخطوط الزمنية في تعامله مع جميع مرضاه في ذلك الأسبوع. وفيما بعد أخبرنا أنه كان قادراً على مساعدة جميع مرضاه الذين بلغ عددهم ٣٠ باستثناء اثنين منهم واستطاع إحداث تغييرات مهمة عن طريق إجراء تعديلات على الخطوط الزمنية. كان العديد من مرضى "مارك" حالات مثيرة للغاية.

كانت إحدى السيدات تشكو من الاكتئاب، وتشرح ذلك قائلة إنها كانت تشعر وكأن شيئاً ما كان يجذبها إلى الخلف ويعوقها. كانت تشعر بالثقل، وبعدم القدرة على التقدم في الحياة. كان مستقبلها عبارة عن خط يمر أمامها مباشرة، وماضيها يقع وراء ظهرها مباشرة. ولكن الشيء الذي كان غريباً وغير مألوف هو أن الماضي كان يمر على مسافة قدم واحدة وراء ظهرها، ولكنه كان يمر منخفضاً ويتجرجر على الأرض. وعندما قامت برفع ماضيها بحيث لا "يتجرجر". شعرت بتحسن كبير، وبأنها قادرة على التقدم ومواصلة الحياة. لقد كان ماضيها "يعوقها" فعلياً بواسطة هذا التجرجر. وما زال يبدو غريباً بالنسبة لنا أن يكون مثل

هذا التغيير البسيط في طريقة تفكير الإنسان سبباً في صنع مثل هذا الاختلاف العميق، ولكن أمثلة عديدة أخرى تجعلنا مقتنعين بذلك تماماً.

كان هناك رجل آخر لجأ إلى الكثير جداً من الأطباء المشاهير. ورغم أنه كان ذكياً وكفئاً بوجه عام، إلا أن مشكلات شخصيته ظلت على حالها. ولقد اتضح أن خطه الزمني كان يحتوي على ماض ضخم حيوي كان يراه بسهولة على يساره، إلا أن مستقبله كان عبارة عن شرائح صغيرة ثابتة بحجم طوابع البريد، على بعد حوالي قدم ونصف. وحيث إن مستقبله كان يفتقر بشدة إلى الإثارة والجاذبية، فإنه لم يكن قوياً أو مؤثراً. وبعد تحويل مستقبله إلى فيلم متحرك أكبر حجماً يحتوي على أحداث متصلة ومرتبطة، حدثت في حياته تغييرات كبرى. بدأ أصدقاؤه يسألونه عما حدث وما جعله مختلفاً إلى هذا الحد.

قيمة الخطوط الزمنية غير المألوفة

ذكرنا من قبل أنه ليس هناك خط زمني منفرد هو الأفضل؛ فبعض ترتيبات الخطوط الزمنية غير المألوفة تعمل بشكل جيد للغاية مع بعض الناس، وتكون هي أساس المهارات أو القدرات الخاصة لديهم. على سبيل المثال، كان مستقبل "توم" يسير أمامه مباشرة في طريق. سألناه ما إذا كان يركز دائماً على المستقبل القريب، ظناً منا أن هذا هو كل ما كان يراه. قال "توم": "كلا، إن مستقبلي عبارة عن سلسلة من الشرائح الملونة الشفافة. وإذا أردت التفكير في حدوث شيء ما في المستقبل البعيد، أقوم فقط بتكبير الشرائح وتقريبها إلي حتى أستطيع النظر عبر هذه الشرائح إلى المستقبل البعيد". إن صورة "توم" عن مستقبله القريب قامت فعلياً بتلوين مستقبله البعيد. منحه هذا استمرارية منحته بدورها قدرة فائقة مميزة على التخطيط المتتابع.

وكان الخط الزمني لأحد الأشخاص يسير بادئاً من الأرض إلى السقف في خط رأسي مستقيم. وعندما طلبت منه أن يجرب خطاً زمنياً أفقياً كالذي يمتلكه معظم الناس، لم يعجبه ذلك. لقد كان يعرف أنه يفضل خطه الزمني الرأسي، رغم أنه لم يكن يعرف مزايا وفوائد ذلك بوضوح.

إذا كان الخط الزمني الخاص بك مميزاً وغريباً، فاسأل نفسك: "ما فوائد هذا الترتيب للخط الزمني الخاص بي؟". إذا كان لدى الجميع نفس الترتيب بالضبط للخط الزمني، فإننا كنا سنمتلك جميعاً نقاط قوة ونقاط ضعف متشابهة. إن التنوع اللامحدود في طرق تنظيم الزمن يقدم أساساً للتنوع في المواهب والقدرات والتفرد الشخصي.

ورغم أننا كنا نقوم بالعمل المرتبط بالخطوط الزمنية منذ بدأنا عملية استكشاف الزمن لأول مرة في بداية عام ١٩٨٤، إلا أننا ما زلنا نعثر على طرق أخرى مثيرة لتنظيم الزمن. إننا ندعوك إلى الانضمام إلينا في هذه العملية الاستكشافية المستمرة. وإذا رغبت في تعلم المزيد عن الخطوط الزمنية، فاقرأ أول فصلين من كتابنا السابق Change Your Mind-and Keep the Change.

٢٠ استخدام القدرة الطبيعية لجسدك في عملية الشفاء

بعد عدة أسابيع من ميلاد طفلنا الأول، وجدت نفسي أعاني من ورم مؤلم شديد في ثديي الأيسر. في البداية افترضت أنه طبيعي وأنه سيزول من تلقاء نفسه، ولم أتخذ أي إجراء تجاه هذا الأمر. إلا أن الورم ظل يزداد ويصبح أسوأ حالاً، ثم صاحبته بعد وقت ليس بطويل بقعة حمراء في الجلد، وتبع ذلك حمى شديدة. وأخيراً أدركت أنني كنت بحاجة إلى مساعدة طبية. شخص طبيبي الأعراض على أنها ميكروب معدٍ في الثدي، ووصف لي بعض المضادات الحيوية. وفي غضون ٢٤ ساعة ذهبت الحمى، واختفى الورم تماماً بعد عدة أيام أخرى.

وعلى مدار الأعوام التالية، أصبح هذا السيناريو مألوفاً تماماً. قمت بإرضاع الطفل ورعايته لمدة ١٦ شهراً، وكثيراً ما كنت أجد نفسي أعاود الإصابة بالورم في صدري، ثم البقعة الحمراء في الجلد، ثم الحمى الشديدة، وأخيراً المضادات الحيوية. لم أحب استخدام المضادات الحيوية، لأنني كنت أحاول تجنب تناول الأدوية بقدر الإمكان، إلا أن ذلك كان يبدو ضرورة حتمية. وفي كل مرة كنت أصاب فيها بالعدوى، كنت أمر بنفس هذه الخطوات المتتابعة. وعندما أصبحت على علم بإشارات التحذير المبكرة، كنت أذهب إلى الفراش على الفور، مصطحبة معي وسادة دافئة، "على أمل" أن يقوم جسدي بعلاج نفسه هذه المرة، بحيث لا أضطر مرة أخرى للجوء إلى المضادات الحيوية.

كنت أحاول استخدام "التفكير الإيجابي" لمساعدة جسدي على الشفاء بنفسه. إلا أن ما حدث هو أن الأعراض كانت تزداد سوءاً في كل مرة. وفي كل مرة كنت أتماسك لبعض الوقت، على أمل أن تخمد الحمى من تلقاء نفسها، وأتشبث بوسادتي الدافئة، وأتناول السوائل الساخنة. وعندما كانت درجة حرارة جسدي أثناء الحمى تظل عند درجة ١٠٤، أو ١٠٥ فهرنهيت لمدة أطول من اللازم، كنت أشعر بالقلق، وألجأ إلى طبيبي من أجل الوصفة الطبية، والتي دائماً ما كانت تؤدي الغرض منها.

بحلول هذا الوقت، كنت قد اكتشفت أن النساء في عائلتي كان لديهن تاريخ مرضي من الإصابة بعدوى الثدي. هناك عدد من العوامل الفسيولوجية التي يبدو أنها تجعل بعض النساء أكثر عرضة لأمراض الثدي من غيرهن. إلا أنني كنت أرغب في أن أصبح أكثر صحة وسلامة، وفي أن أكون قادرة على التعافي والشفاء بنفسي. وفي كل مرة كنت أتعاطى فيها المضادات الحيوية لمدة ١٠ أيام، كان هضم الطفل يصبح أكثر سوءاً، وتبدو حفاضاته غريبة الشكل. اعتقدت أن المضادات الحيوية التي يتلقاها من خلال لبن الثديين كانت أشد قسوة وصعوبة عليه منها علي أنا. وفي ضوء الأبحاث الحديثة حول الإفراط في تناول المضادات الحيوية، استنتجت أن هذه الجرعات المتكررة من المضادات الحيوية لم تكن في صالح صحة الطفل أيضاً على المدى البعيد.

وعندما ولد طفلنا الثاني، مررت بنفس التجربة. بل في الواقع وجدت نفسي أكثر استخداماً للمضادات الحيوية. وعندما نظرت في التقويم الخاص بي، انزعجت بشدة عندما أدركت أنني في خلال الشهور العديدة الأولى كنت أتناول المضادات الحيوية لعدد أيام أكبر من عدد الأيام التي لم أتناولها فيها. وأثناء كفاحي للعثور على وسيلة للشفاء من العدوى التي يصاب بها ثديي بدون أدوية، استخدمت تقريباً كل أسلوب وطريقة أعرفها من طرق البرمجة اللغوية العصبية؛ فبينما كنت أرقد مريضة في الفراش، جربت العديد من الطرق المذكورة في هذا الكتاب، وغيرها، دون أي نجاح يذكر.

كشف جديد

وأخيراً، وبينما كانت الأعراض المألوفة تهاجمني مرة أخرى حيث كنت في الفراش "آمل" كالمعتاد في الشفاء، جربت شيئاً مختلفاً. أدت تجربتي الشخصية في ذلك اليوم إلى ابتكار طريقة جديدة أسهمت منذ ذلك الحين في مساعدة العديد من الأشخاص الآخرين على استرداد عافيتهم بسرعة أكبر.

أولاً سألت نفسي: "كيف أفكر فيما سوف يحدث لي؟" علمت أنني كنت أتمنى الشفاء دون أدوية، ولكن ما الذي أتخيله بالفعل في عقلي عندما أفكر في الشفاء؟ لاحظت أنني كنت أرى نفسي مستلقية في الفراش، وتبدو عليّ أمارات المرض. كنت أرى هذا كما لو كان صورة فوتوغرافية بالأبيض والأسود لنفسي، ولكن الصورة أصبحت باهتة إلى حد ما. كنت أرى هذه الصورة إلى يساري. فكرت قائلة لنفسي: "لا عجب في أنني لم أكن أشعر بالتحسن؛ فعلى الرغم من أنني كنت أتمنى أن أشعر بالتحسن، إلا أنني كنت أرى المرض في اللاوعي".

وبعد ذلك سألت نفسي: "ما الذي أعرف بالتحديد أنني سأشفى منه تلقائياً؟ ما الذي أفترض أن جسدي سيعالجه بنفسه دون أن أفعل أي شيء؟". فكرت أولاً في أشياء مثل التعرض لجرح أو خدش. إذا تعرضت لجرح في الجلد، فإنني أعرف أن جلدي سوف يتعافى تلقائياً، في غضون بضعة أيام. أما الأنفلونزا أو البرد فهي حالات أكثر شبهاً بعدوى الثدي، لأنها تؤثر في جسدي كله أكثر من تأثير الجرح أو الخدش. إنني أعلم أنني إذا أصبت بنوبة الأنفلونزا، فإن كل ما سأحتاج إليه هو بعض الراحة، وبعدها سيتعافى جسدي وحده من تلقاء نفسه.

استخدام قدرة جسدي في الشفاء

عندما لاحظت كيف كنت أفكر في مسألة التغلب على الأنفلونزا، رأيت نفسي في فيلم قصير، على الجانب الأيمن. رأيت نفسي في البداية راقدة في الفراش. وبعد ذلك أصبح أكثر قوة وصحة بالتدريج. كان الفيلم يشبه عملية تصوير سريعة جداً للزمن حيث يمر الوقت بسرعة هائلة، بحيث في غضون ثانية واحدة في عقلي أرى نفسي أنتقل من الرقاد مرضاً إلى التعافي والقيام في صحة.

شعرت بالشغف والفضول تجاه ما سوف يحدث إذا بدأت التفكير في عدوى الثدي على أنها "مثل الأنفلونزا". لقد كنا بالفعل نعمل في ذلك الوقت باستخدام طرق أخرى من طرق البرمجة اللغوية العصبية تشتمل على "تنظيم المخ" للمعتقدات (راجع الفصل ٣). أخذت الصورة التي أرى نفسي فيها مريضة بعدوى الثدي، وقمت بنقلها إلى الموقع الذي أرى فيه الفيلم الخاص بالشفاء التلقائي من الأنفلونزا، وقمت بعمل فيلم مشابه خاص بالشفاء تلقائياً من مرض الثدي. جعلت هذا الفيلم مشابهاً للآخر تماماً: نفس الحجم، ونفس الألوان، ونفس سرعة الحركة، وفي نفس الموقع. وعندما فعلت هذا، اختلف شعور جسدي على الفور، لم أكن قد شفيت بعد، ولكنني شعرت أنني سأشفى قريباً.

ولكي "أحافظ" على التغيير، قمت بصنع مثال آخر لفيلم أكون فيه قد شفيت بالفعل تلقائياً من عدوى الثدي، وقمت بوضع هذا الفيلم في ماضي. جعلت هذا الفيلم يبدو كالتجارب الأخرى التي حدثت في الماضي بالضبط، وقمت بوضعه على الخط الزمني الماضي الخاص بي. عندها شعرت أنني أفضل حالاً بكثير. شعرت يقيناً أنني سأشفى بدون أدوية. ورغم أنني كنت أعلم أنني قمت لتوي باختراع هذه التجربة، إلا أن جسدي شعر بها وتعامل معها على أنها حقيقية. "وحيث إنني فعلتها من قبل، فإنني بالطبع سأكون قادرة على تحقيق نفس الشيء مرة أخرى الآن".

واصلت استراحتي وممارسة أسلوب الوسادة الدافئة، وظللت أراقب ما سيحدث. عادت درجة حرارة جسدي إلى الحالة الطبيعية، دون أن تصل إلى مستوى ١٠٤ درجة التي كنت أصل إليها في كل مرة سابقة. بدأ الورم والبقعة الحمراء يزولان تدريجياً على مر اليومين التاليين. كنت في غاية السعادة لأنني لم أكن بحاجة إلى المضادات الحيوية!

بعد ذلك، لم أحتج أبداً مرة أخرى إلى استخدام المضادات الحيوية لعلاج عدوى الثدي أثناء عام آخر كامل من إرضاع طفلنا الثاني، وحوالي ١٥ شهراً أرضعت فيها طفلنا الثالث. كان نمط عدوى الثدي عندي متكرراً، وواضحاً بطريقة لا تجعل عندي شك ولو ضئيل في أن هناك اختلافاً قد حدث. كما لو أن جسدي كان يعرف الآن كيف يقوم بمقاومة عدوى الثدي على الفور، حتى قبل أن تبدأ. ومنذ ذلك الوقت فصاعداً، نادراً حتى ما كنت أمر بالأعراض الابتدائية. وعلى مدار العامين ونصف اللذين قمت فيهما بإرضاع ورعاية الصغيرين، لم أمر بالأعراض سوى مرتين، ثم اختفت هذه الأعراض دون أن أصل أبداً إلى مرحلة الحمى. في إحدى المرتين، أصابتني الحمى بينما كنا نقضي إجازة بعيداً عن البيت، وقمت بشراء المضادات الحيوية بحيث أستخدمها إذا احتجت إليها. إلا أن الحمى بدأت في الاختفاء بدلاً من أن تستمر درجة حرارتي مرتفعة كما كان يحدث سابقاً. كان هذا تناقضاً رائعاً تماماً مع تجربتي السابقة. كانت الأمور مختلفة بشدة عن النمط السابق لعدوى الصدر الخطيرة متكررة الحدوث.

طريقة لاسترداد العافية

حيث إن هذه الطريقة قد صنعت هذا الاختلاف معي، بدأنا في استخدام هذه العملية مع أشخاص آخرين. كنا نرغب في أن نعرف ما إذا كانت نفس الطريقة التي أفلحت معي سوف تفلح مع الآخرين أم لا؛ ومع أنواع أخرى عديدة من المشكلات الجسدية أم لا. ولأن الطريقة كانت في غاية السرعة، لم يكن هناك ما يمكن أن نخسره، خاصة أننا كنا نقدم هذه الطريقة كإضافة إلى العلاج الطبي المعتاد، وليس كبديل له. ومنذ ذلك الحين، وجد العديد

من الناس أن هذه الطريقة مفيدة في التعامل مع نطاق عريض من المشكلات الصحية العنيدة. ونود أن نسوق هنا بعض النماذج.[٢]

"إريك" والتهاب المفاصل

كان "إريك" يعاني من التهاب المفاصل. كان يشعر بألم دائم في العديد من مفاصله، وأسوأ آلامه كان في مفاصل أصابعه. كان قد تخلص بالفعل من بعض نشاطاته الجسدية بسبب هذا الألم، ولكنه تطوع في إحدى الندوات ليكون الشخص الذي يتم الشرح عليه.

عندما طلبت منه أن يفكر في مرض مشابه لالتهاب المفاصل، ولكن بحيث يكون مرضاً يعرف أنه سيشفى منه تلقائياً، فكر في التواء في معصمه. وعندما فكر في شفاء التواء معصمه، تخيل هذه المنطقة تنبض بالدماء التي تحمل معها المواد الشافية. كانت منطقة الشفاء أكثر حيوية، وأكبر حجماً وأكثر تألقاً من المنطقة المحيطة بها. بعد ذلك قمت بتوجيهه إلى إعادة تنظيم مرض التهاب المفاصل بنفس الطريقة التي استخدمها لتوه في تنظيم الشفاء من التواء معصمه. قام "إريك" بجعل صورته عن التهاب المفاصل مشابهة بالضبط، حيث تتأثر جميع المفاصل، إلخ. وبمجرد أن فعل "إريك" هذا، بدت يداه بالفعل أكثر توردا.

وبعد إتمام العملية، قال "إريك": "أود أن أخبرك بما يحدث الآن. يزداد كل مفصل – واحداً وراء الآخر– سخونة وألماً دفعة واحدة. ثم يختفي كل الألم من هذا المفصل. من الجيد أن هذا لا يحدث مع جميع المفاصل في وقت واحد، وإلا كان هذا سيكون أكثر مما يمكنني احتماله". هذه العملية استمرت على مدار الأسبوع التالي، بحيث يشعر مفصل وراء الآخر بهذه الزيادة الشديدة في الحرارة والألم الشديد، ثم يختفي الألم تماماً. وبعد ذلك، يكون هذا المفصل على خير ما يرام؛ وذلك على نقيض الألم المزمن السابق الذي كان يشعر به "إريك".

اختفت تقريباً أعراض التهاب المفاصل لدى "إريك" تماماً. وبعد وفاة زوجته في حادث سيارة عاودته الأعراض على الفور. وبعد أسبوعين من ذلك، حضر "إريك" إحدى ندواتنا التي كنا نشرح فيها عملية تبديد الأحزان (راجع الفصل ١١). وبعد التعامل مع حزنه، مرة أخرى اختفت الأعراض تماماً من عنده.

---

[٢] الطريقة المذكورة في هذا الفصل لا يجب اعتبارها علاجاً بغرض تخفيف أي مرض معين أو اضطراب عضوي، ولكن الغرض منها أن تكون طريقة عامة لتحسين الصحة فيما يتعلق بالمرض عموماً. هناك نماذج تشرح التجربة الشخصية لأشخاص استفادوا من هذه الطريقة.

"أبريل" وآلام الظهر المزمنة

قابلتني "أبريل" في مؤتمر قومي حول الصحة والسعادة، حيث كنت أعرض هذه الطريقة، وسألتني ما إذا كنت أستطيع مساعدتها.

قالت لي "أبريل": "لقد ترددت كثيراً قبل أن ألجأ إليك، لأنني كنت قد عقدت الآمال من قبل، وبعد ذلك تحطمت كل آمالي، ولست أرغب في الشعور بالإحباط وخيبة الأمل من جديد. هذا الأمر ينطوي على الكثير. إنني أعاني منذ سنوات من ألم مزمن في الظهر، وأجريت سبع عمليات جراحية، وأربع تجارب حمل فاشلة بسبب هذا الألم".

لم أحاول معرفة تفاصيل حالة "أبريل" في ذلك الوقت، لأنه لم تكن أمامي سوى ١٥ دقيقة. لذا كنت بحاجة إلى الانصراف بسرعة؛ فقلت لها: "يبدو أنه من المهم جداً بالنسبة لك ألا تكون لديك أية توقعات أو آمال. وحقاً ليس من الضروري أن يفلح عملي معك. ولا يهم على الإطلاق ما تفكرين فيه أو تتوقعينه على مستوى الوعي. يمكننا تغيير الطريقة التي يفكر بها مخك في هذا الأمر عن طريق تنظيمه بغرض تحقيق الشفاء التلقائي. إذا أفلح الأمر، فسيكون هذا رائعاً؛ وإذا لم يفلح، فذاك ولا بأس. إذا كان هذا هو ما سيجعل ظهرك يشفي نفسه من تلقاء نفسه، فإن هذا هو ما سيحدث. إنك لست بحاجة إلى توقع أي شيء حتى يحدث الشفاء، لذا أقترح عليك عدم توقع أي شيء". استرخت كتفا "أبريل"، وبدا عليها الارتياح تجاه عدم اضطرارها إلى الارتفاع بآمالها.

كنت بحاجة إلى إجراء العديد من التعديلات على الطريقة لكي أجعلها تفيد "أبريل" بسهولة وارتياح ودون مشقة. في البداية لم تستطع أن تعثر على أي شيء يبدو مشابهاً لآلام ظهرها وتعرف هي أنه يمكن أن يشفى من تلقاء نفسه. كان جرح أو بثرة تبدو غاية في التفاهة والضآلة بالمقارنة بما كان يعاني منه جسدها. قالت "أبريل" موضحة: "لقد أجريت عمليات جراحية، والألم ينتشر في عمودي الفقري من أعلى لأسفل، وفي معدتي. هناك كثير من الدمار".

طلبت من "أبريل" أن تختار بقعة صغيرة واحدة فحسب من جسدها أرادت أن تشفى من تلقاء نفسها، بحيث تبدو أشبه بجرح. أفلح هذا معها. اختارت الموقع الذي أجريت فيه معظم عمليات الظهر الجراحية، وواصلنا التقدم. عرفنا كيف نجعل صورة جزء من ظهرها تبدو مشابهة لصورة جرح يشفى. قامت بإضافة وهج أبيض، وجعلته ثلاثي الأبعاد. وبمجرد أن فعلت هذا مع بقعة واحدة من جسدها، جعلت "أبريل" توسع نفس هذا التنظيم إلى جميع المناطق الأخرى من جسدها التي تحتاج إلى علاج. قلت لها: "تماماً كما لو أن لديك

الكثير من الجروح في أماكن مختلفة، وكل واحد منها سيشفى من تلقاء نفسه". شعرت "آبريل" بتحسن كبير، ولكن كان هناك شيء ما زال يبدو مفقوداً، لأنها لم تشعر بنفس الشعور تجاه ظهرها ومعدتها كما فعلت تجاه شفاء جرح. والشيء الذي أفلح في النهاية وحقق الغرض المنشود كان هو نقل صورة شفاء الجرح تلقائياً إلى منطقة المعدة، ثم توسيع هذه الصورة حول منطقتي المعدة والظهر بالكامل. عندما فعلت هذا، أصيبت "آبريل" بقشعريرة في جسدها كله، واحمر وجهها. كان من الواضح أن جسدها يجري تغييراً مهماً وكبيراً. وعندما نظرت إلي استطعت أن أرى أنها كانت متأثرة للغاية بالتجربة.

عندما طلبت من "آبريل" أن تصنع تجربة تتخيل فيها نفسها قد شفيت في مرة سابقة من شيء مشابه لهذا في ماضيها، أخبرتني أنها لا تستطيع أن تقوم بهذه الخطوة بسبب حزنها على المرات التي فقدت فيها حملها في الماضي. وحيث إن وقتي كان محدوداً للغاية، اقترحت عليها أن تحصل على شريط الفيديو الخاص بنا والذي يحمل اسم Resolving Grief ويتناول مسألة التعامل مع الأحزان، وأن تستخدم الطريقة الموضحة فيه لمساعدتها على التغلب على أحزانها ثم تقوم بعمل الخطوة الأخيرة بنفسها. طلبت منها أيضاً أن تتصل بي إذا احتاجت إلى أي مساعدة في إتمام العملية.

وعندما تحريت عن حالة "آبريل" بعد أسبوع ونصف، قالت إنها كانت تفكر لتوها في كتابة خطاب تعلمني فيه بالنتائج. كانت الإثارة تبدو في صوتها؛ وقالت: "إنني في غاية السعادة. عندما قمت بعملك معي، اختفى الألم تماماً بمجرد أن اقشعر جسدي. وبعد ذلك، شاهدت شريط تبديد الأحزان، ولقد ساعدني هذا في التغلب على خسائري. وبعد ذلك كنت أقص على والدي قصة عملية الشفاء، وكنت أشرح له الخطوات، واقشعر جسدي كله مرة أخرى. أعلم أنني الآن أشفى".

قضيت بعض الوقت في الحصول على مزيد من المعلومات أيضاً عن تاريخ "آبريل". كانت لديها مشكلة خلقية في ظهرها تم اكتشافها عندما كانت في سن ٢١. وبعد أن أصبحت تشعر بألم مزمن أجريت لها عملية قياس على النخاع الشوكي. كانت تعاني أيضاً من الانزلاق الغضروفي، وبعض التشوه في فقرات العمود الفقري. وعلى مر السنوات، خضعت "آبريل" لسبع عمليات جراحية في الظهر: فتح في القوس الفقرية الخلفية، ودمج للفقرات، وزراعة جهاز تحفيز ظهري عمودي في ظهرها. العملية الأولى في عام ١٩٧١ تسببت في جرح ظل مفتوحاً لمدة عام ونصف. تقول "آبريل": "وعندما شفي الجرح أخيراً، كان الألم ما زال موجوداً. لم تكن هناك راحة. بل إنني كنت أشعر بمزيد من الألم عن ذي قبل، بسبب الجراحة والندبة. بعد ذلك جربت عدداً من الطرق للتخلص من الألم". كانت إحدى هذه الطرق هي زراعة جهاز تحفيز ظهري عمودي في مستشفى جامعة "جونز هوبكنز". كان من

المفترض أن يقوم هذا الجهاز بإيقاف ألمها المتواصل، لكنه لم ينجح في ذلك، وبدلاً من ذلك أدى إلى المزيد من المشكلات بما فيها صدمات كهربية مزعجة، ومتاعب بالمثانة، وآلام في عضلات المهبل. كان جهاز التحفيز يتم تشغيله وإيقافه من مصدر طاقة خارجي، وحيث إنه سبب لها مشكلات ومتاعب، فقد توقفت عن استخدامه.

تقول "آبريل": "بعد ذلك، جربت الأدوية المخدرة والمسكنة لمدة سنتين أو ثلاث سنوات أخرى، حتى أدمنتها تماماً. عدت إلى عيادة مستشفى "جونز هوبكنز" حيث كنت أمارس عملية تغذية استرجاعية حيوية، وأمارس تدريبات العلاج الطبيعي، وأخضع لبرنامج خاص للإقلاع عن الأدوية المخدرة. وبعد عام من ذلك، بدأت أعاني من مشكلات في معدتي، وقيل لي إن معدتي قد تآكلت بسبب أدوية تسكين الآلام التي كنت أفرط في تعاطيها. وفي عملية جراحية أخرى تمت إزالة نصف معدتي تقريباً. وبعد ذلك مررت بعدة تجارب حمل فاشلة. وقيل لي إن الفشل كان بسبب مشكلات ظهري. وأخيراً استطعت أن أخوض تجربة حمل كاملة كانت نتيجتها طفلاً صحيحاً جسدياً، جاء بعده آخر".

"وعلى مدار عدة سنوات لم أعان من ألم مزمن، إلا في بعض الأحيان التي كنت أقوم فيها بأعمال تتطلب قوة مثل تهذيب أشجار الحديقة. وبعد ذلك عاودتني مرة أخرى آلام الظهر المزمنة. قلت لنفسي إنني سأقوم بتجربة طريقة مختلفة في هذه المرة، لذا كان توقيت لقائي بك رائعاً. إن ما فعلته معي أفادني بشدة، وأنا قادرة على دعم وتحسين ذلك عن طريق رعاية نفسي بشكل أفضل. لقد كان ذلك بالنسبة لي مريحاً للغاية، وكان تحريراً عاطفياً. لقد لاحظت اختلافاً فورياً في مستوى الألم. لقد اختفى الألم على الفور عندما شعرت بهذه القشعريرة. الشيء الرائع في العمل الذي قمنا به هو أنني أشعر الآن بأنني أمتلك بعض السيطرة وبعض الأدوات".

"بيتر" وسرطان الجلد

عندما حضر "بيتر" ندوة كنت أدرس فيها هذا النموذج لعلاج الذات، كان مصاباً بسرطان الجلد في أنفه، وهو أمر كان قد بدأ منذ شهرين. كان قطر الورم السرطاني واحداً على ثمانية من البوصة، وكان آخذاً في النمو. كان قد تعرض من قبل لورمين سرطانيين في الجلد، وكان الأول في عام ١٩٨٣، لذا كانت هذه تجربة مألوفة بالنسبة له. وفي أول مرة تعرض فيها لورم سرطاني، ظن في البداية أنه شامة مضحكة. ولكن لأنه كان يؤلم ويثير الحكة، ويزداد حجماً، ويحدث شعوراً بالوخز والتنميل في الداخل، قام "بيتر" بفحص الورم عند طبيبه، الذي شخصه سرطاناً. أخبره الطبيب أن الخيارات المتاحة أمامه خياران

لا غير، فإما الإزالة الجراحية، وإما استخدام دهان الكورتيزون. وأوصى الطبيب باستخدام الكورتيزون أولاً، وإذا لم يؤدِ إلى نتيجة، كان سيلجأ إلى الجراحة. وعلى مدار ستة أشهر، نجح الكورتيزون في شفاء البقعة المصابة. واستخدم "بيتر" نفس هذه الطريقة في علاج ورم سرطاني آخر فيما بعد.

وعندما أصيب "بيتر" بورم سرطاني ثالث في أنفه هذه المرة، شعر بنفس الشعور "البغيض" الذي شعر به تجاه الآخرين. وقرر استخدام الدواء على الفور للتخلص منه. إلا أنه قد اتضح أن "بيتر" لم يكن بحاجة إلى الدواء هذه المرة. كان يجلس بين الحضور بينما كنت أشرح نموذج علاج الذات على شخص آخر. وبدلاً من أن يشاهد الشرح فحسب، اتبع "بيتر" التعليمات ونفذها على نفسه، ولم يفكر في الأمر بعد ذلك. قال لي فيما بعد: "لم أتوقع أي شيء".

وبعد حوالي أسبوعين من هذه الندوة، كانت زوجة "بيتر" هي أول من لاحظ التغير الذي طرأ على الورم السرطاني. قال "بيتر": "أخذت تفحصني من جميع الزوايا، وقالت: "إنه على وشك الاختفاء"؛ فقلت لها: "دعيه وشأنه"، ولقد اختفى بالفعل بعد ليلتين! اختفى تماماً!".

سألت "بيتر" عن كيفية تخيله للورم أثناء الندوة، فقال لي: "تخيلت أنه دافئ للغاية. فكرت في أنه مغطى بلصقة تحفظ الحرارة بالداخل".

"تيد" والإيدز

تم تشخيص حالة "تيد" -أحد من كانوا يحضرون ندواتنا- على أنها مشكلة إيدز. لم يستطع "تيد" أن يتقبل هذا على أنه حكم بالإعدام، وبدأ في البحث عن طرق لتحسين صحته وحياته. وبدافعه القوي للتغلب على الإيدز، استخدم "تيد" كل طريقة استطاع العثور عليها لمساعدته في عملية الشفاء. استخدم العديد من الطرق المذكورة في هذا الكتاب، وغيرها، لتقليل الضغط في حياته، ولصنع حالة من الانسجام والسعادة الشخصية. كان أسلوبه مفهوماً ومنطقياً بالنسبة لنا، وقمنا بتشجيعه على مواصلة جهوده.

عندما نتعامل مع شخص في موقف "تيد"، فإننا لا نعده إلا بتحسين جودة حياته فحسب، ولا نفترض أبداً أننا قادرون على الحفاظ عليها. ومع ذلك، هناك نماذج عديدة لأشخاص نجحوا بوسيلة ما في أن يتخلصوا من أمراض "قاتلة"، ويبدو أنه من المرجح أن التغييرات النفسية تلعب دوراً كبيراً في هذا. الكتاب الجميل لـ "بيرني سيجال" بعنوان Love, Medicine and Miracles هو عبارة عن مجموعة مؤثرة من الحالات الناجحة،

وملخصات الأدلة العلمية الأولية التي تشير إلى الارتباطات النفسية العضوية التي تجعل النجاح ممكناً.

إذا كان شخص ما سليماً تماماً -ليس مصاباً بالإيدز، أو بمرض خطير آخر- فإنه قد يكون قادراً على التعامل مع التوتر، والعصبية، والغضب، و"فقد التوازن" بطرق متنوعة. إلا أنه إذا كان الشخص يرغب في الشفاء من مرض خطير، فإن هذا يكون فرصة ليعرف أن حياته الشخصية منتظمة وتسير كما ينبغي ويحافظ على ذلك، بحيث تتاح لجسده أقصى الطاقات والموارد المطلوبة للشفاء. استعان "تيد" بالعديد من طرق البرمجة اللغوية العصبية لتحقيق هذا.

بالإضافة إلى ذلك، استخدم "تيد" الطريقة الموضحة في هذا الفصل لتخيل الإيدز كالأنفلونزا. كان يرغب في أن يستجيب جسده للإيدز على أنه شيء يمكن أن يتعافى منه تلقائياً. لم يكن أحد منا أبداً يعرف ما إذا كان هذا ممكناً أم لا، ولكنه لم يكن لديه ما يخسره وكان أمامه الكثير مما يمكن أن يكسبه.

وبعد حوالي عام، أجرى "تيد" إعادة اختبار لنفسه لاكتشاف فيروس الإيدز. كان الاختبار إيجابياً للأجسام المضادة، ولكنه كان سلبياً بالنسبة لوجود الفيروس نفسه! لم يتمكن الأطباء من صنع مزرعة للفيروس من جسده. وكان تفسير "تيد" هو أن جسده اكتسب مناعة ضد الإيدز. إن لديه الآن أجساماً مناعية ضد الإيدز (حيث إن اختبار الأجسام المضادة كان إيجابياً) كما يحدث لنا عند الشفاء من الأنفلونزا. ولكن الفيروس نفسه اختفى. كتب لنا "تيد" يقول: "لم يصدق الأطباء ما حدث، لذا قاموا بإعادة فحصي في معمل آخر. وكانت نتيجة هذه الاختبارات أيضاً هي نفس النتيجة، ولكنهم ما زالوا لا يصدقون أن هذا ممكن. وأنا الآن موضع اهتمام طبي مكثف".

أوضح تقرير حديث في مجلة Science أن الأبحاث قد أثبتت أن "تيد" ليس وحده في هذا الأمر. هناك أربعة أشخاص من بين ١٠٠٠ قامت مستشفى "جونز هوبكنز" بإجراء دراسة طويلة الأجل عليهم، يظهرون نفس النمط الذي يوحي بشدة بشفائهم من الفيروس.

إننا لا نعرف بالتحديد ما الذي حدث فسيولوجياً بحيث يغير نتائج اختبارات "تيد"، ولا نستطيع أن نكون على يقين من أن هذه التغيرات مرتبطة بما قمنا به من عمل مع "تيد". إلا أن تيد" سليم تماماً وخال من الأعراض في هذه الرحلة (انظر الملحق في نهاية هذا الفصل).

الشفاء الذاتي من أجلك أنت

كل شخص تمر عليه أوقات في حياته يرغب فيها في أن يكون قادراً على الشفاء من جرح أو مرض ما بسرعة أكبر من المعتاد. قد تكون قادراً على استخدام قدرتك الخاصة على الشفاء باستخدام الطريقة الموضحة في هذا الفصل.

من المؤكد أن هذه الطريقة لن تحفز على شفاء كل شيء. إلا أن استخدامها لا يستغرق منك سوى قليل من الوقت، وهي لا تتطلب منك القبول بأي معتقدات ترفضها أو إجراء تغييرات غريبة على أسلوب حياتك. ولأنه ليس هناك ما يمكن أن تخسره والكثير جداً مما يمكن أن تكسبه، فإننا نعتقد أنها جديرة بالتجربة. وإذا لم تنجح في ممارسة هذه الطريقة بنفسك، فلعلك تفكر في الحصول على مساعدة شخص مدرب على هذه الطريقة تحديداً من طرق البرمجة اللغوية العصبية.

كثيراً ما يتجاهل الناس في البداية أمراضاً يمكن استخدامها في تجربة هذه الطريقة، لأنهم يفترضون في البداية أن هذه الأمراض لا يمكن الشفاء منها. إذا كان لديك مرض تفترض أنه لا يمكن شفاؤه، فإن هذا المرض قد يكون هو الأكثر ملاءمة للاستخدام مع هذه العملية. وحيث إنك لا تعتقد على الإطلاق أن المرض أو الجرح هو شيء يمكن أن يشفى من تلقاء نفسه، فإن التفكير في الأمر بشكل مختلف قد يصنع فارقاً هائلاً. في إحدى الندوات، قال لي أحدهم: "كلا، لا أستطيع ممارسة هذه العملية مع التهاب المفاصل، لأن هذا مرض لا يمكن الشفاء منه". ثم أدرك أنه كان يفكر في التهاب المفاصل على أنه شيء لن يتغير إلا إلى الأسوأ، وأصبح شديد الشغف بمعرفة ما سيحدث إذا استخدم هذه العملية في تغيير تفكيره اللاواعي.

أشار كثير من الناس إلى تحقيق نتائج طيبة من استخدام هذه العملية مع نطاق واسع من المشكلات. ولقد قرأت بالفعل عن نماذج عديدة حول كيفية مساعدة هذه الطريقة للناس على استخدام قدرات أجسادهم في عملية الشفاء. ونطاق الأمثلة يتسع لأكثر وأكثر كل عام بينما نستكشف ما هو ممكن باستخدام هذه الطريقة. وبالطبع كلما كان المرض أكثر خطورة، كانت الفائدة أكبر وأعظم.

الاستفادة من الموارد الطبية

تأكد من أنك تتلقى رعاية طبية جيدة فيما يخص أية مشكلة جسدية. عندما أكون مريضة، أرغب في الحصول على جميع المعلومات المتاحة لي بشأن ما يحدث. بالنسبة لبعض الأشياء، قد يكون العلاج الطبي العادي أفضل وأكثر فائدة من محاولة استخدام عقلك

في إنجاز شيء ما. وبالنسبة لبعض المشكلات الأخرى، قد لا يكون لدى العلاج الطبي ما يقدمه سوى الأدوية الخطيرة والجراحات، التي لا يكون هناك تأكيد على أنها ستنجح. وفي هذه الحالات، لا يكون لديك ما تخسره، ويحتمل أن تكسب كل شيء عن طريق محاولة استخدام طرق أخرى، طالما كانت هذه الأخيرة لا تحول دون الحلول الطبية. استخدمت الطريقة المطروحة في هذا الفصل مع عدوى الثدي، وكنت أعلم أنني ما لم أحصل على نتائج في غضون فترة زمنية محددة، كنت سأعود إلى استخدام المضادات الحيوية. وحتى عندما يقرر شخص ما استخدام حل طبي "مألوف" مثل اللجوء إلى الجراحة، يكون من المحتمل أن استخدام هذه الطريقة يمكن أن يساعده في الشفاء من العملية الجراحية بسرعة أكبر.

يقدم كتاب "بيرني سيجال" Love, Medicine and Miracles العديد من التلميحات حول إقامة علاقة شراكة تتسم بالاحترام والفائدة مع طبيبك. إنني دائماً ما أوجه الكثير من الأسئلة حتى يمكنني الاستفادة من خبرة طبيبي. أسأل أسئلة من قبيل: "ما المعلومات المتاحة عن هذا المرض؟"، "ما مدى دقة الاختبارات؟"، "ما أنواع العلاج المفضلة؟"، "ما فوائد ومخاطر العلاج؟"، "ما الفوائد أو المخاطر إذا لم أستخدم العلاج؟". وإذا كانت المشكلة في غاية الخطورة، فإنني قد ألجأ إلى طلب رأي طبيب آخر.

إنني أعتبر طبيبي مستشاراً مهماً لديه معرفة عميقة وتدريب خاص بالأمراض الجسدية. كما أنني أتذكر أيضاً أن جسدي ملكي أنا، وأدرك أن المعرفة الطبية تتغير مع الوقت. على الأقل، بعض الأشياء التي تعتبر الآن حقائق سيتم نسخها يوماً ما بواسطة مفاهيم أحدث وأفضل عن كيفية الحفاظ على الصحة. كان التشخيص الطبي لمرض "ستيف" هو قرحة هضمية، وكان ذلك في عام ١٩٥٦. كل شيء نصحه الأطباء به وقتها اتضح الآن أنه يزيد القرحة سوءاً! اكتشف مؤخراً أن القرح تتسبب فيها البكتريا، وكثيراً ما يمكن علاجها بنجاح باستخدام المضادات الحيوية. إن الأطباء يبذلون قصارى جهدهم في حدود المعلومات المتاحة لهم الآن. ويمكننا نحن أن نتخذ أفضل القرارات في ظل هذه المعلومة وفي ظل ما نعرفه عن أنفسنا وعن أجسادنا. إننا نكون أكثر احتراماً وتقديراً لأطبائنا عندما لا نتوقع منهم أن يكونوا عالمين بكل شيء. عندما اتخذت قرارات مختلفة عن نصائح طبيبي، كنت مستعدة تماماً لتحمل مسئولية عواقب قراراتي. يقدم كتابا "نورمان كوزينز" Anatomy of an Illness، و The Healing Heart نموذجاً رائعاً للمشاركة الذكية في علاج وشفاء نفسك.

موجز الشفاء الذاتي

هذه الطريقة سوف ترشدك عبر خطوات عملية معينة من شأنها أن تعلم عقلك كيفية "تنظيم" إصابة أو مرض ما من أجل الشفاء التلقائي. وعلى الرغم من أنه لا توجد بالطبع أية ضمانات أن هذا سوف يحدث الشفاء، إلا أن العديد من الناس أشاروا إلى تحقيق تقدم ضخم نحو الصحة. إننا لا ندرك بعد الآلية الفسيولوجية التي من خلالها تثير هذه العملية وتستحث استجابة الشفاء لدى العديد من الناس. يبدو أنها تفعل هذا عن طريق صنع رسائل شفاء في اللاوعي يستجيب لها الجسد بعد ذلك على مدار ٢٤ ساعة يومياً. هذه الرسائل ليست مجرد "اقتراحات عامة فيما دون الوعي" أو طرق أخرى من طرق التغيير الإجمالي الشامل، ولكنها رسائل مصنوعة ومهيأة بالتحديد حسب الطريقة التي يعمل بها مخك. ووجود هذه الرسائل في مكانها هو على ما يبدو عنصراً أساسياً يتيح لبعض الناس تحقيق شفاء رائع من أمراض "ميئوس منها"، بينما كثير من أصحاب نفس المرض الآخرين لا يحققون هذا الشفاء.

الخطوة ١. حدد ما ترغب في شفائه تلقائياً. قد يكون هذا مرضاً، أو إصابة، أو جرحاً.

الخطوة ٢. قم بإنشاء دليل خاص بك لكيفية معرفتك عندما يتم الشفاء أو يكون سارياً. اسأل نفسك: "بعد أن يتم شفاء هذا، ما الذي سيختلف في شعوري؟"، "ما الإشارات التي سأحصل عليها بحيث تدل على حدوث الشفاء؟"، "ما الذي سيبدو مختلفاً بعد حدوث الشفاء؟".

الخطوة ٣. ابحث عن تجربة شفاء ذاتي تلقائي. فكر في شيء مشابه للمرض أو الجرح الذي ترغب في علاجه، وتعرف أن جسدك قد شفي من هذا الشيء تلقائياً. اختر شيئاً تعرف أنه يشفى أياً كان ما تفعله: شيء لا تستطيع تجنب شفائه تلقائياً. بعض الأمثلة الشائعة هي الجروح، أو الالتهابات، أو البثرات، أو الالتواءات، أو نوبات البرد، أو الأنفلونزا. معظم الناس مروا بهذه الأشياء، ونحن جميعاً نعلم أنها تشفى تلقائياً. فكر في شيء تعتبره مشابهاً لما ترغب في شفائه تلقائياً.

الخطوة ٤. فكر في تجربة الشفاء الذاتي التلقائي كما لو كانت تحدث الآن. "إذن إذا كان لديك جرح (أو أياً كان ما اخترته في الخطوة ٣) الآن، فإنك تعلم أنه سوف يشفى تلقائياً، أليس كذلك؟". لاحظ كيف تتخيل الجرح إذا كان لديك الآن، مع معرفتك بأنه سوف يشفى من تلقاء نفسه.

الخطوة ٥. تعرف على الاختلافات بين تجربة الشفاء الذاتي التلقائي (من الخطوة ٤)، وبين مرضك أو جرحك (من الخطوة ١). كيف ترى كلا الأمرين، وما الاختلافات

بينهما؟ ابدأ بملاحظة مكان رؤيتك لهما. عندما تفكر في مرضك الذي لم يشفَ، ما الذي تراه في عقلك، وأين تراه؟ هل تراه أمامك مائلاً ناحية اليمين؟ أم في جسدك؟ أم أنه على أحد الجانبين؟

اسأل نفس هذه الأسئلة فيما يتعلق بتجربة الشفاء الذاتي التلقائي (الخطوة ٤). عندما تفكر في معنى أن يكون لديك جرح الآن (أو أياً كان اختيارك)، فأين تراه؟ معظم الناس يرون ذلك في مواقع مختلفة؟

هل ترى إحدى هاتين التجربتين في جسدك بينما ترى الأخرى أمامك في الفضاء؟ على سبيل المثال، قد ترى جرحاً يشفى الآن في يدك، بينما ترى الإصابة التي لم تشفَ بعد كما لو كانت في صورة لنفسك موجودة أمامك.

الآن تحرَ وجود أية اختلافات أخرى. لاحظ ما إذا كانت إحدى التجربتين ملونة مثلاً والأخرى بالأبيض والأسود. هل إحداهما عبارة عن شريحة ثابتة والأخرى عبارة عن فيلم متحرك؟ هل إحداهما أكبر أو أقرب من الأخرى؟ إنك تتحرى الآن عن كيفية تعريف مخك لإحداهما على أنها شيء يشفى تلقائياً، والأخرى على أنها شيء لن يشفى تلقائياً.

في تجربة الشفاء الذاتي التلقائي، هل يبدو هناك اختلاف ما بين منطقة الشفاء والمنطقة التي تحيط بها؟ بالنسبة لمعظم الناس، تكون منطقة الشفاء أكبر حجماً، وأكثر حيوية، ونابضة، ومتألقة أو مميزة بطريقة ما أو بأخرى من أجل الشفاء. من المهم ملاحظة هذا، لأن هذه هي الطريقة التي يعرف بها مخك أن هذه المنطقة من جسدك تستحق اهتماماً خاصاً.

ربما تكون بحاجة إلى كتابة طريقة تصورك لتجربة الشفاء التلقائي، لكي تكون على يقين من تذكرها.

الخطوة ٦. الآن اجعل تجربة الجرح الذي "لم يشفَ" كتجربة الشفاء الذاتي التلقائي. الآن ستقوم بإعادة ترتيب وتصنيف جرحك أو مرضك في عقلك بنفس الطريقة التي يستخدمها عقلك فعلياً في ترتيب وتصنيف الأشياء على أنها قابلة للشفاء الذاتي التلقائي. يعني هذا أنك سوف تجعل تجربة الجرح الذي "لم يشفَ" كتجربة الشفاء الذاتي التلقائي. سوف تتخيل مرضك أو جرحك يستخدم نفس الترتيبات التي يعتبر مخك أنها تدل على أن شيئاً ما سوف يشفى من تلقاء نفسه. استخدم المعلومات التي حصلت عليها من الخطوة ٥ في عمل هذا.

إذا كانت تجربة الجرح الذي لم يشفَ عبارة عن شريحة مرض ثابتة، أو فيلماً يعبر عن سوء الحالة، فاجعل ذلك يتحول أولاً إلى صورة تعبر عن التحسن تماماً كالصورة التي

لديك بالفعل عن تجربة الشفاء الذاتي التلقائي. بعد ذلك قم بنقل تجربة الجرح الذي لم يشفَ إلى موقع تجربة الشفاء الذاتي التلقائي. واليك كيفية عمل ذلك:

إذا كنت ترى تجربة الشفاء التلقائي في جسدك في البقعة المناسبة، فقم إذن برؤية تجربة الجرح أو المرض الذي "لم يشفَ" في جسدك في الموقع المناسب له. بعبارة أخرى، إذا كنت ترى جرحاً يشفى في يدك، وترغب في شفاء عمودك الفقري، فتخيل أن عمودك الفقري يشفى، كما لو كنت تستطيع رؤيته هناك حيث موضعه في ظهرك.

إلا أنك إذا كنت ترى الجرح يشفى في صورة لنفسك تراها أمامك، فعليك أيضاً أن ترى عمودك الفقري يشفى في صورة مشابهة لنفسك تراها أيضاً أمامك وفي نفس موقع الصورة الأولى. بعض الناس يرون الاثنين معاً: يرون عملية الشفاء في جسدهم، وفي صورة لأنفسهم يرونها أمامهم.

الآن اجعل الصورة تماماً مثل تجربة الشفاء الذاتي التلقائي من جميع النواحي الأخرى. إذا كانت تجربة الشفاء التلقائي محاطة بوهج متألق، أو كانت ثرية بالألوان، فاجعل تجربة الجرح أو المرض الذي لم يشفَ مثلها تماماً. عن طريق القيام بذلك، سوف يستجيب الآن عقلك/جسدك تجاه الجرح/المرض الذي لم يشفَ بعد على أنه شيء قابل تماماً للشفاء تلقائياً.

الخطوة ٧. اختبر لكي تتأكد من أن جرحك أو مرضك قد أصبح الآن قابلاً للشفاء الذاتي التلقائي. ألقِ نظرة أخرى على تجربة الشفاء الذاتي التلقائي وعلى كيفية رؤيتك لجرحك/مرضك. هل هما متماثلان؟ إذا لم يكونا كذلك، فلاحظ الاختلاف الذي لا يزال قائماً. واجعل الجرح/المرض يماثل الشفاء الذاتي التلقائي بالضبط.

عندما يتم جعل الجرح الذي لم يشفَ قابلاً للشفاء بهذه الطريقة، يلاحظ معظم الناس تغيرات كبيرة وفورية في شعورهم تجاه الجرح/المرض. تكون هذه إشارة على أن هناك تغييراً قد حدث بنجاح على المستوى الفسيولوجي. هل صورتك عن الجرح أو الإصابة تبدو الآن حقيقية وقوية تماماً كتجربة الشفاء الذاتي التلقائي؟ إذا لم تكن كذلك، فابحث مرة أخرى عن الاختلافات، واجعل التجربتين متماثلتين تماماً.

رغم أن معظم الناس يجدون أن كيفية رؤية الجرح هي ما يصنع كل الاختلاف، إلا أنه يمكنك أيضاً أن تتحرى ما تسمعه داخل نفسك أو ما تقوله لنفسك. إذا كان هناك صوت يرتبط مع تجربة الشفاء الذاتي، فاحرص على إيجاد صوت مشابه، قادم من نفس المكان، وجعله يرتبط أيضاً بالجرح/المرض الذي ترغب في شفائه.

الخطوة ٨. حدد موقع الخط الزمني الماضي. قم بإنشاء نموذج آخر لتجربة الشفاء التلقائي، وقم بوضعه في مكان ما على خط الماضي. ستجد المعلومات التي تريدها حول العثور على الخط الزمني الماضي في الفصل السابق. ويستطيع أي ممارس ماهر لطرق البرمجة اللغوية العصبية أن يساعدك في تحديد موقع الخط الزمني الخاص بك في دقائق معدودة.

اصنع نموذجاً آخر لتجربة تتخيل فيها نفسك وقد شفيت بالفعل من هذا النوع من الجرح أو المرض من قبل، ثم قم بوضع هذه التجربة في ماضيك. احرص على أن تجعل هذه الذكرى الجديدة "المصنوعة" مثل جميع ذكريات الماضي الأخرى، وذلك لكي تبدو لك حقيقية تماماً. وحيث إن معظم معتقداتنا بشأن الحقائق والاحتمالات تقوم على ما نعتقد أنه قد حدث في الماضي، فإن هذه الخطوة تعتبر غاية في القوة والأهمية والتأثير في هذه الطريقة.

الخطوات الثماني السابقة، بالنسبة لمعظم الناس، هي كل المطلوب لإحداث عملية الشفاء تلقائياً. الخطوات من ١ إلى ٨ تعيد توجيه جسدك نحو الشفاء على مستوى الوعي واللاوعي على حد سواء. ومع ذلك، فهناك خطوتان إضافيتان غالباً ما تكونان مفيدتين، وأحياناً ضروريتين. وليس هناك ما تخسره، بل هناك كثير مما يمكن أن تكسبه، إذا بذلت بعض الوقت والجهد في القيام بهاتين الخطوتين الإضافيتين. بعد أن أعرض الخطوتين، سوف أقوم بتقديم بعض الأمثلة التي توضح أهميتهما.

الخطوة ٩. اصنع انسجاماً شخصياً داخلياً: تحرَّ عن الاعتراضات الداخلية على الشفاء. أغلق عينيك وتحول إلى داخل نفسك. اسأل نفسك: "هل يعترض أي جزء من ذاتي على الشفاء التلقائي؟".

إذا كانت الإجابة هي: "لا"، تكون هذه الخطوة قد انتهت بالنسبة لك.

وإذا كانت الإجابة هي "نعم"، فإن الطريقة الموضحة في الفصل ٨ يمكن أن تساعدك في العثور على وسائل لتصفية الاعتراضات الداخلية والسماح لجسدك بالشفاء. إن تعلم "قراءة" إشاراتك الداخلية الخاصة بتقدير ودقة هو مهارة ذات قيمة ضخمة في كل مجال من مجالات حياتك.

عادة ما تثور الاعتراضات الداخلية لأن جزءاً مهماً من ذاتك يعتقد ببساطة أنك إذا أصبحت على ما يرام، فإنك ستخسر شيئاً ذا أهمية بالنسبة لك. قد يكون مرض معين، أو مجموعة من الأمراض، سبباً في تحقيق إنجاز مفيد ومهم في حياتنا. بعض نظريات علم النفس تحدثت عن هذا باعتباره "مكسباً ثانوياً". عادة ما يكون هذا طريقة ازدرائية للتفكير في شيء هو في الواقع ذو قيمة عظيمة لنا، ويستحق بشدة الحفاظ عليه. قد يتسبب المرض أو

الجرح في كسب حب واهتمام الآخرين، أو الحصول على إجازة من العمل أو من المسئوليات الأخرى، أو أي شيء من النتائج المهمة الأخرى. عندما تكون هذه هي الحال، يكون من المهم معرفة طرق أخرى لتحقيق تلك النتائج الإيجابية، بحيث لا تعود هناك حاجة إلى المرض أو الجرح.

تحرَّ عن الاعتراضات باهتمام خاص وعناية إذا: ١) كان لديك مرض خطير؛ ٢) كان لديك مرض مستمر لفترة طويلة وكنت بحاجة إلى إجراء العديد من التعديلات على أسلوب حياتك بسبب هذا المرض؛ أو ٣) كان مرضك يؤثر بشدة على حياة من حولك.

الخطوة ١٠. اتصل بحكمتك ومعرفتك الداخلية لتكتشف طرقاً تدعم الشفاء. تحول إلى داخل نفسك، واسأل عقلك اللاواعي: "هل هناك أي شيء آخر يمكنني القيام به لدعم الشفاء الذاتي التلقائي؟". انتظر أي صور، أو مشاعر، أو أفكار تداعب عقلك. إن روعة النصائح التي يمكن أن نقدمها لأنفسنا، فقط إذا سألنا وأنصتنا، لهي شيء مدهش. أحياناً تكون هذه النصائح هي نفس النصائح التي قدمها لنا آخرون، إلا أننا عندما نتلقاها من أنفسنا فإننا عادة ما نكون أكثر ثقة بها ورغبة في اتباعها.

ادرس، بشكل خاص، تغيرات أسلوب الحياة. عندما تكون عاداتك الشخصية مرتبة ومنظمة، تكون لدى جسدك فرصة أفضل بكثير لعلاج وشفاء نفسه. اسأل: "هل هناك اقتراحات داخلية بخصوص نظام الغذاء، والراحة، والتمرين، وعادات العمل، إلخ؟". أحياناً يكون "البروتوكول المثالي" بالنسبة لأصحاب مرض ما مشابه لمرضك غير مناسب لك على الإطلاق. عادة ما ستعرف ذاتك الداخلية -اللاوعي- هذا قبل أن يدركه عقلك الواعي.

بالنسبة لأي مرض خطير، يكون من المفيد القيام بهذه الخطوة يومياً أو أسبوعياً حتى يكتمل الشفاء. في بعض الأيام، قد لا تحصل على أية نصائح، أو ببساطة تحصل على عبارة تقول: "استمر في القيام بما تقوم به الآن بالفعل". وفي أيام أخرى، سوف تحصل على معلومات غاية في الأهمية من ذاتك الداخلية.

تقدم لك هذه الخطوة طريقة لطيفة للتأكد من أن عاداتك الشخصية تدعم عملية الشفاء. إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً سيئاً، أو لا تحصل على ما يكفيك من النوم، أو تفرط في بذل الجهد في العمل، فستكون عملية الشفاء الذاتي أكثر صعوبة بكثير. إذا كان لديك جرح، فإنك لا تضع عليه التراب وتتوقع منه أن يشفى. إنك تحافظ عليه نظيفاً وتعتني به وتضع عليه ضمادة. وبنفس الطريقة، فإن منح نفسك عناية جيدة تسمح لأي جرح أو مرض بالشفاء بسرعة أكبر. أحياناً يساعد استخدام هذه الطريقة على إيجاد التحفيز لصنع وتطوير عادات

شخصية تدعم عملية الشفاء. قد تجد نفسك راغباً في أن تكون أكثر تجاوباً مع احتياجاتك الجسدية بعد أن أصبحت الآن تعرف أن جسدك متوجه نحو الشفاء.

يمكنك أيضاً إيجاد طرق أفضل وأفضل للاستجابة لصعوبات الحياة بحيث تشعر بالبراعة وسعة الحيلة والإيجابية بدلاً من الشعور بالضغط على سبيل المثال، تخصيص خمس دقائق عدة مرات يومياً تغلق فيها عينيك وتسترخي يمكن أن يسمح بحدوث عملية الشفاء بسهولة أكبر. وحتى عندما تكون الظروف صعبة، فإن تغيير طريقة استجابتك للمواقف يمكن أن يخفض الضغط بشكل كبير، والعديد من طرق هذا الكتاب ستكون مفيدة في هذا الصدد.

المرض يمكن أن يحقق الاحتياجات والرغبات الشخصية:

عندما طلبت من "إيرل" أن يجعل مرضه مشابهاً لتجربة الشفاء الذاتي التلقائي، تجهم وجهه، وقال: "عندما أحاول عمل ذلك، يتيبس جسدي كله وأسمع كلمة "لا" بصوت مرتفع".

وعندما حاولنا استكشاف اعتراض "إيرل" الداخلي، اكتشف "إيرل" أن المرض كان هو الوسيلة الوحيدة التي يعرفها لمحاولة تحقيق بعض رغباته واحتياجاته. لقد تعلم عندما كان طفلاً أنه لكي يكون إنساناً طيباً، فمن المهم أن يخدم الآخرين. ونتيجة لذلك، لم يشعر "إيرل" أبداً أن لديه الحق في أن يقول "لا" للآخرين، أو حتى القيام بعمل ما من أجل نفسه فحسب. وجد "إيرل" نفسه يصاب بالمرض كثيراً، وخلال هذه العملية أدرك أن المرض كان وسيلة فعالة يقول بها "لا". يمكن وصف موقف "إيرل" بقول إنه وجد نفسه في صراع بين الرغبة في إشباع احتياجاته الشخصية والرغبة في إرضاء الآخرين. في البداية، استخدمت طريقة تسوية الصراع الموضحة في الفصل ١٣. ثم استخدمت عملية إعادة التشكيل في ست خطوات الموضحة في الفصل ٨ لمساعدته على امتلاك خيارات أخرى لتلبية احتياجاته الشخصية، بحيث لا يعود بحاجة إلى أن يصبح مريضاً.

كانت "سالي" التي حضرت إحدى ندواتنا، مريضة على مدار فترة طويلة من حياتها. وكانت تعتبر هذا "مشكلة صحية" لا تستطيع عمل أي شيء حيالها. وعندما اعترض جزء داخلي من نفسها على شفائها، استطاعت أن تعرف أن المرض كان وسيلة جسدها التي يخبرها بها أن تبطئ إيقاع حياتها وتسترخي قليلاً. كانت "سالي" تشعر بحاجة إلى أن تكون غاية في النشاط والانشغال، وإلى أن تكون محبوبة "تنجز الأعمال"، لذا فإنها لم تعر انتباهاً للإشارات الجسدية مثل الإرهاق. وكأن جسدها أدرك أنها لن تستجيب وتسترخي بحق إلا

عندما تمرض. وبمجرد أن أصبحت "سالي" على علم بالحاجة إلى الاستجابة لإشارات التحذير المبكرة هذه والتي يبعث بها جسدها، لم تعد تصاب بالمرض كثيراً كما كان الحال سابقاً.

"أمنية الموت"

بعض خبراء المرض والعلاج يتحدثون عن "أمنية الموت". وأمنية الموت هي فكرة أن بعض الناس يتمنون الموت، وهذه "الأمنية" هي بالضبط ما تجعلهم يصابون بمرض قاتل أخير. هذا النوع من التفكير ليس مفيداً على الإطلاق في إيجاد حلول للناس. حتى عندما يكون لدى الناس أجزاء من أنفسهم "تتمنى الموت" فإن الموت في حد ذاته لا يكون أبداً هو النهاية. مثل هؤلاء الناس يتمنون الموت عادة لأنهم تعبوا من الكفاح والنضال، ولأنهم يتصورون أن الموت هو الشيء الوحيد الذي يمكن أن ينهي هذا الكفاح. إنهم حقاً يرغبون في طريقة أفضل للحياة، ولكنهم يئسوا من البحث عنها والعثور عليها.

أخبرتني "كارول" أنها خضعت للعديد من العمليات الجراحية بسبب تنوع كبير من المشكلات. كانت مستمرة في الإصابة بالعديد من الأمراض، وقضت جزءاً كبيراً من وقتها في المستشفيات. كانت بشرتها شديدة الشحوب وكانت تبدو مريضة تماماً. وعن طريق استخدام طريقة إعادة التشكيل في ست خطوات معها (الفصل ٨) علمنا أن جزءاً من ذاتها كان يرغب بالفعل في أن تموت. سألت هذا الجزء عن غرضه الإيجابي، ورد الجزء: "أريد لها السلام والسكينة". كان الموت هو الطريقة الوحيدة التي كان هذا الجزء يعرفها لتحقيق السلام والسكينة. أتاحت لي طريقة إعادة التشكيل في ست خطوات مساعدتها على العثور على خيارات أخرى لتحقيق السلام والسكينة ولا تتطلب منها الموت.

الإصابة بالمرض للحفاظ على العلاقات الطيبة

أحياناً يحقق المرض غرضاً إيجابياً فيما يتعلق بعلاقتنا مع الآخرين. يمكن أن يتعلم الأطفال أن المرض هو وسيلة أكيدة للحصول على حب وعطف الوالدين. الحب والعطف أمران في غاية الأهمية –خاصة بالنسبة للصغار– ومعظم الناس يبذلون كل ما يرونه ضرورياً للحصول عليهما.

لا يعني هذا أنه من الجيد أن تمنع وتسحب حبك وعطفك عندما يكون طفلك مريضاً. إلا أنه إذا كان لديك طفل يصاب بالمرض بشكل متكرر، فسيكون عليك أن تحرص على أن تقدم له المزيد من حبك وعطفك عندما يكون بخير حال. احرص على أن يكون طفلك قادراً

على الشعور بارتباطات إيجابية معك عندما يكون كلاكما في صحة جيدة بحق. يمكنك أيضاً أن تحرص على حصول الأطفال الأصحاء الآخرين في أسرتك على الرعاية والحب والعطف بوفرة.

أحياناً يحصل الأطفال على رسالة مفادها: "عليك أن تكون مريضاً لتحصل منا على الحب" وذلك عن طريق مراقبتهم للآخرين. إذا لحظت أنك تعلمت من خبرات الماضي الخاصة بك أن تستخدم المرض كوسيلة للحصول على الحب والاهتمام، فإنك بذلك تكون قد تعلمت أمراً مهماً. إن معرفة الغرض الإيجابي هي الخطوة الأولى نحو العثور على خيارات أخرى. إننا لا نقول للناس أبداً أن يتخلوا عن هذه الطريقة، ولكننا بدلاً من ذلك نساعد كل إنسان على أن يعثر على طرق أكثر إرضاءً للحصول على الحب والعطف والاهتمام.

من السهل اعتبار هذه النماذج سلبية. بعض الناس يفكرون: "لا ينبغي أن أرغب في الحصول على الحب والاهتمام بهذه الطريقة"، ويحاولون التخلص من سلوكهم فحسب. وأشخاص آخرون يعتبرون أنه من الإهانة لهم أن يفكروا في أنهم يحصلون على الحب والاهتمام بهذه الطريقة، وينكرون ذلك. من المهم أن ندرك أن هذه الأجزاء من أنفسنا هي في واقع الأمر أجزاء في غاية الأهمية والفائدة لنا. إن امتلاك طرق للشعور بالحب، أو طرق للعناية والاهتمام بأنفسنا، هي أشياء نرغب فيها جميعاً. الأمر كله هو فقط العثور على طرق أفضل للحصول على هذه المشاعر والخبرات المهمة.

الاعتراضات التي تظهر فيما بعد

أياً كانت درجة حرصك واهتمامك عند التساؤل عن الاعتراضات، فإنها لن تظهر في بعض الأحيان إلا لاحقاً. بعد أسبوعين من عملنا مع "جيني"، اتصلت بنا لتقول إن حالتها قد أصبحت أكثر سوءاً. بعد أن قمنا بعملنا معها، توقفت عن تناول مسكن "تلينول" الذي كانت تستخدمه، معتقدة أنها لم تعد بحاجة إليه، ولكنها فيما بعد عانت من المزيد من الألم. وأخيراً عادت إلى استخدام مسكن "تلينول" بكثافة (حبة واحدة كل أربع ساعات) لكي تقاوم آلامها، ولكنها ظلت غير قادرة على رفع الأشياء التي كانت تستطيع رفعها من قبل. لقد ساءت الأعراض لديها بكل تأكيد.

قلت لها: "عندما يحدث هذا، فإنه عادة ما يكون بسبب اعتراض أحد أجزائك الداخلية على شفائك. وحيث إن استجابتك كانت بهذه القوة، فمن الواضح أن هذا جزء قوي للغاية من ذاتك يستطيع أيضاً شفاءك، ولكن هذا ليس ملائماً بعد".

سألتها بعض الأسئلة لأعرف الاعتراضات التي قد تكون لديها على عملية الشفاء، وانهمرت المعلومات. قالت "جيني": "لقد كنت أشعر دائماً بأنني لست جيدة بما يكفي. إنني لست بنفس كفاءة أختي. كانت أمي تقول لي ذلك دائماً بينما كنت صغيرة، وكان ذلك صحيحاً. كانت أختي أكبر مني بـ ١٨ شهراً. لذا كانت تستطيع القيام بكل شيء قبل أن أتمكن أنا من القيام به. إن أختي تعاني الآن من التهاب المفاصل، وهي مشوهة للغاية وتشعر بألم شديد. إنني أعاني من ضيق الصمام الميترالي بالقلب، ولكن أعراض المرض لدي لم تكن بنفس السوء كما في حالة أختي. فكرت في نفسي قائلة: "إنني لا أستحق أن أكون أفضل منها حالاً". قد يبدو هذا غريباً، ولكنني حقاً شعرت بالذنب لأنني لم أكن أعاني ألماً أكثر منها. إنني لم أخبر أحداً بهذا من قبل لأنني لا أستطيع مواجهة ذلك. وبعد مرور عام تقريباً أصبت أيضاً بالتهاب المفاصل".

كان هذا اعتقاد غاية في الأهمية يجب التعامل معه. وعندما سألتها كيف عرفت الآن أنها ليست جيدة بما يكفي، أجابت قائلة: "إنني أسمع فحسب أصواتاً تقول: إنك لست جيدة بما يكفي. إنك لست جيدة بما يكفي!".

قلت: "إن الاعتقاد الذي قمت بتكوينه معقول ومنطقي تماماً بالنسبة لطفلة صغيرة. وفي الواقع، إنه مقياس لذكائك أنك كنت قادرة على أن تدركي أن أختك الأكبر منك بـ ١٨ شهراً كانت حقاً أكثر منك قدرة. بالطبع كان ذلك أمراً يفوق قدرة طفلة مثلك على أن تدرك أن ذلك بسبب كون أختك أكبر سناً. لذا أريدك أن تعودي إلى هناك بهذا الفهم الجديد. كيف يبدو لك الأمر عندما ترينه بهذه الطريقة؟".

قالت: "ما زلت أسمع عبارة: إنك لست جيدة بما يكفي".

قلت: "حسناً. إذن أريدك أن تعودي وتعيشي تجربة مختلفة تماماً. لقد كنت طفلة ثانية ولم تعرف والدتك كيف تساعدك على فهم هذه التجربة، التي كنت فيها دائماً متخلفة عن أختك الكبرى، بشكل إيجابي".

قالت: "هذا أقل من الحقيقة بكثير!".

قلت: "الآن أريد منك أن تتخيلي تجربة أن تكوني أنت الأخت الكبرى. ستكون لديك فرصة لمعرفة آراء ومفاهيم الطفلة الكبرى، لأنك ستكونين أكبر ١٨ شهراً من أختك. يمكنك أن تسمحي لنفسك بالعودة إلى وقت مولدك. وعندما كنت صغيرة في سن ١٨ شهراً ولدت طفلة أخرى: إنها أختك الصغرى. لاحظي كيف يكون الحال بينما تكبرين بهذه الطريقة، حيث تكونين دائماً قادرة على القيام بالأشياء أولاً. كنت قادرة على المشي أولاً، والكلام أولاً، والجري أولاً، وكل شيء أولاً. يمكنك عيش جزء من هذه التجربة على مستوى الوعي،

ويستطيع عقلك اللاواعي توفير الثراء والعمق لهذه التجربة التي ليس لديك وقت لمتابعتها على مستوى الوعي".

قالت: "لا أستطيع القيام بذلك. إنني أشعر بالارتباك فحسب".

سألتها: "ما اعتراضك على القيام بهذه التجربة؟".

أجابت: "كما لو أنني سأخسر ذاتي. سأخسر طريقتي في فهم الأشياء والأحداث".

كان ردها هذا إشارة على أنها ستحصل على منظور جديد مفيد للغاية عندما تقوم بهذه العملية، ولكنه كان يعني أيضاً أنني بحاجة إلى العثور على طريقة لحملها على تنفيذ العملية بأمان تام. قلت لها: "حسناً. هذا أمر مهم. يمكنك الآن أن تأخذي طريقتك في فهم واستيعاب الأحداث والأشياء، وتضعينها على رف بعيد، أو تزيحينها بعيداً إلى موقع تكون فيه في حماية وأمان. وبعد ذلك يمكنك استردادها إن شئت عندما ننتهي".

أرضى هذا "جيني"، فقالت: "حسناً".

قلت: "الآن إذن يمكنك أن تكوني طفلة، وتكبري على الحال التي ذكرناها. لاحظي الآراء والمعتقدات المختلفة التي تكونينها عن نفسك بينما تكبرين بهذه الطريقة".

قالت: "ما زلت لا أستطيع تماماً عمل ذلك. إنني أرى نفسي فحسب في جسد أختي الكبرى، وأراها في جسدي. لا أستطيع أن أكون أنا نفسي الأكبر".

كنت أعتقد أن تجربة "جيني" ستكون أكثر قوة بكثير إذا فعلت هذا باعتبارها هي نفسها الأكبر سناً، لذا حاولت استكشاف ما يمكن أن يجعل هذا ممكناً. قلت: "حسناً، إذن بدلاً من أن تفعلي ذلك، يمكنك أن تتركي أختك تكون في عمرها الحقيقي، وبدلاً من أن تحلي أنت محلها، تخيلي أنك أكبر منها ١٨ شهراً فحسب. تخيلي أنك ولدت قبلها". هذا التغيير البسيط أتاح لها أن تتابع الإرشادات. أحد الجوانب المهمة في البرمجة اللغوية العصبية هو العثور على طريقة لتعديل وتكييف عملية ما بحيث يستطيع كل فرد تنفيذها بسهولة، وأمان، وتحقيق أقصى استفادة منها.

خرجت "جيني" من هذه العملية بمجموعة معتقدات وآراء مختلفة تماماً. قالت "جيني" بعد أن انتهت: "إنني أعلم أنني قادرة على إنجاز الأمور. هذا يشبه عبارة: أستطيع أن أفعلها".

قلت: "والآن يمكنك أن تبحثي عن كل ما له قيمة وأهمية في منظورك القديم، وتضيفيه إلى المنظور الجديد، لأن هناك بعض المفاهيم المهمة التي يتعلمها الطفل الثاني، ويمكنك

الاحتفاظ بتلك المفاهيم بطريقة تجعلها تدعم وتقوي إحساسك بقدرتك الشخصية ... والآن فكري في نفسك. هل أنت بنفس كفاءة أي شخص آخر؟".

قالت بهدوء: "نعم".

"هل تستحقين امتلاك الأشياء؟" سألتها هذا السؤال لأنها كانت قد قالت من قبل إنها لم تكن تستحق أن تمتلك أفضل مما لدى أختها.

أجابت: "لست أدري. ما زلت لا أدري ما إذا كنت أستحق الأشياء أم لا".

أوضحت لها أن هذا قد يكون راجعاً فحسب إلى فكرة أنه من الصعوبة بمكان أن نحدد من يستحق ماذا في هذا العالم. أنا شخصياً أعتقد أنه من المستحيل تحديد ما يستحقه كل إنسان في هذه الحياة. كثير من الناس يعملون بكد واجتهاد، وهم بحق أناس طيبون وأكفاء، ولكنهم يعيشون في دول العالم الثالث حيث لا يحصلون على الكثير مقابل ذلك. وهناك آخرون لديهم الكثير ويحصلون على الكثير، ولكنهم وفقاً لقيمي الشخصية "لا يستحقون" هذا الكثير أو حتى يحسنون استخدامه. بالنسبة لي شخصياً، أعتقد أن معرفة ما يستحقه الإنسان هي أمر في غير محله ولا يتصل بالموضوع. وفي ضوء أن أهدافي ونتائجي المرجوة تشمل الأشخاص الآخرين أيضاً، فكلما حققت المزيد من أهدافي، زادت استفادة الآخرين أيضاً. على سبيل المثال، أنا أرغب في إجادة استخدام البرمجة اللغوية العصبية أكثر وأكثر، وكلما تحقق لي ذلك، استفاد الآخرون أيضاً أكثر. لذا فإن الأمر حقاً ليس هو ما أستحقه، وإنما العثور على طرق ووسائل لتحقيق المزيد مما أريد، حتى أستطيع الاستفادة أكثر ويستطيع الآخرون من حولي الاستفادة أكثر أيضاً.

كان هذا معقولاً ومنطقياً بالنسبة لـ "جيني". كانت مستعدة لحذف كلمة "أستحق" من لغتها الداخلية.

اختبرتها اختباراً إضافياً لكي أكون متأكداً من أنها تشعر بقيمتها كإنسانة، بحيث يكون الشفاء أمراً طيباً. ولقد بدا أنه لا مشكلة في هذا الأمر الآن.

سألتها: "هل لديك أية اعتراضات أخرى؟ راجعي نفسك داخلياً".

فعلت "جيني" ما طلبته منها، وكان لديها اعتراض. قالت: "إذا تحسنت حالتي، فسيكون علي التخلي عن بعض الأشياء. إن لدي ملصقاً يحتوي على عبارة تقول إنني معاقة، وفي بعض الأيام أشعر أنني أفضل حالاً مني في أيام أخر. أذكر يوماً كنت فيه على خير حال، وخرجت من سيارتي، وقال لي أحدهم: "إنك لا تبدين معاقة". أعتقد أنني

فكرت قائلة في نفسي: "من الأفضل أن أبدو أسوأ حالاً". إنني أعلم عقلياً ومنطقياً أنني لست بحاجة إلى أن أبدو أسوأ حالاً، ولكن هذه هي الفكرة التي راودتني".

كانت "جيني" تدرك أن هذه أفكار غريبة. إلا أن الواقع هو أن الكثيرين منا يتخذون قرارات مشابهة لأسباب مشابهة. إننا أحياناً نتشبث بأعراض المرض أو بالمشاعر السيئة لأن جزءاً من أنفسنا يظن أننا سنفقد شيئاً ما إذا تحسنت حالتنا. ومن الجيد أن "جيني" كانت ذكية بما يكفي للاعتراف بتلك الأفكار أو المخاوف "المجنونة" حتى نستطيع التعامل معها.

بينما كانت "جيني" تتحدث بالفعل، كانت قد بدأت في تصنيف خبرتها بشكل مختلف. إن استحضار المعتقدات القديمة إلى مستوى الوعي يتيح لنا إعادة فحصها ودراستها. أحياناً ندرك أن هذه المعتقدات لم تعد ملائمة لنا بعد الآن. وفي أحيان أخرى، يكون مطلوباً مزيد من الجهد لتغيير أحد المعتقدات، كما في الاعتراض الداخلي التالي لـ "جيني":

"ولست أرغب في أن أخسر مالاً. إنني أحصل على إعانة لطفلي من والده بعد انفصالنا بسبب إعاقتي. وإذا شفيت، فربما أخسر إعانة الطفل على مدار العام، لأنني سأكون قادرة عند ذلك. إنني أحب الأمان الذي تمنحني إياه هذه الإعانة، كما أنها مهمة للغاية بالنسبة لطفلي".

سألتها: "ما المبلغ الذي تحصلين عليه إذن؟".

قالت: "٢٠٠ دولار شهرياً".

سألتها: "وستخسرين هذا المبلغ إذا كنت بصحة جيدة، أليس كذلك؟".

أجابت: "حسناً، ربما".

قلت: "إذن المبلغ ٢٠٠ دولار شهرياً. يمكن أن تطلبي من ذلك الجزء من نفسك الذي يرغب في توفير أمان الإعانة أن يفكر فيما إذا كان من المحتمل بالفعل خسارة هذا المبلغ، أو فيما إذا كنت حقاً ستصبحين أكثر أماناً بتمتعك بالصحة. لأنك لا يمكن حقاً أن تخسري هذا المبلغ إلا إذا كنت قادرة على كسب أكثر منه بكثير، وستكونين أكثر أمناً لأنك قادرة على كسب هذا المال بنفسك".

قالت: "حسناً، نعم. هذا منطقي تماماً".

سألتها: "هل هو منطقي أيضاً بالنسبة لذلك الجزء المعترض؟ هل تعجبه هذه الفكرة؟". كنت أرغب بسؤالي هذا في أن أتأكد من أني أرضيت منطقها الانفعالي العاطفي، وليس فقط طريقة تفكير عقلها الواعي.

أجابت بلهجة جعلتني أعرف أنها كانت مقتنعة ومتفقة معي تماماً: "نعم".

سألتها: "هل من اعتراضات أخرى؟".

أجابت: "حسناً، إنني أحصل أيضاً على معاش إعاقة يصل إلى ١٢٠٠ دولار سنوياً بسبب ضيق الصمام الميترالي. عندما بدأت الإعاقة لدي، قالوا لي إن الأعراض التي لدي ليست كافية بعد لتؤهلني للحصول على المعاش، ولكن في ضوء المسار الطبيعي لهذا المرض، سيقومون بمنحي المعاش. كان ذلك قد أسهم أيضاً في إصابتي بالتهاب المفاصل الذي زاد الأعراض لدي وجعلني أستحق المعاش. لقد كنت أيضاً أعمل في وظيفة لا أحبها، وكان من الجميل بحق أن أحصل على المعاش ولا أضطر إلى العمل بها. من الجميل أن أحصل على هذا المال؛ ولكن إذا كنت بصحة جيدة، فلست أدري ما إذا كنت سأحتفظ به أم لا".

سألتها: "وهل ستخسرين مزايا التقاعد الأخرى؟".

قالت: "حسناً، كلا. هذا هو الجزء السخيف. لن أخسرها، فبمجرد أن تصبح مؤهلاً للحصول عليها، تتمتع بها مدى الحياة. إلا أنني إذا كسبت المزيد من المال، فسينخفض معاش الإعاقة بنسبة ثلث ما أكسبه. لذا إذا كنت أكسب ٩٠٠٠ دولار، فإن معاش الإعاقة سينخفض بقيمة ٣٠٠٠ دولار".

قلت محاولاً إعادة تركيز انتباهها على ما ستكسبه بدلاً مما ستخسره: "إذن ستحتفظين بثلثي أي مبلغ تكسبينه".

قالت: "نعم".

قلت: "احرصي إذن على أن يفهم ذلك الجزء من ذاتك أنك إذا شفيت فسوف يمكنك كسب المزيد من المال. إذا كان من الجيد أن تحصلي على المال بسبب الإعاقة، فمن الأفضل أن تحققي المزيد من المال، أليس كذلك؟". كنت أعرض كلاً من هذه الطرق الجديدة للتفكير في الأشياء منتظراً استجابتها لكي أعرف ما إذا كانت هذه الطرق ستفيدها أم لا. كنت أنصت دائماً إلى استجابة كاملة تجعلني أعرف أنني أرضي منطقها العاطفي. عادة ما يكون من السهل تماماً أن "تقنع" العقل الواعي لشخص ما، ولكن لا يكون هذا عادة هو ما يحتاج إلى الاقتناع.

قالت (ضاحكة): "نعم".

قلت: "وأقترح عليك أن تأخذي ما يكفيك من الوقت في التفكير فيما تفعلينه بشأن معاشك. لديك الكثير من الاختيارات. لست أدري أي الخيارات سيفلح معك، لكنني إذا

كنت في مثل موقفك، أظنني كنت سآخذ وقتي في استكشاف ما أرغب في عمله من أجل كسب المال، وكيف كنت سأحصل على المهارات. أقترح أن تمنحي نفسك كثيراً من الوقت بعد الشفاء للتفكير في كل هذه الأمور. وحيث إنك كنت عاجزة لفترة طويلة من الزمن، أعتقد أنه من العدل أن تحصلي على ما يكفي من الوقت لكي تتأكدي من أنك أصبحت سليمة صحياً بحق. يمكنك التفكير في كل الأمور بالطريقة المناسبة لك. لو كنت مكانك، كنت سأفكر في القيام بالعديد من الأشياء. ربما كنت أحتفظ بالمعاش وعندما أصل إلى حد كسب مال أكثر مما أحتاج إليه، أتبرع به لصالح إحدى المؤسسات الخيرية، أو لمساعدة شخص في حاجة إلى أن يصبح مكتفياً ذاتياً. أو ربما أقرر في النهاية أنني لست بحاجة إليه لأن أحوالي المادية أفضل بكثير بالفعل، وأرده".

"هل لديك شعور بأنك، في ظل ما أنت عليه الآن، ستكونين قادرة على العثور على طريقة أكثر إرضاءً لكسب العيش مما كنت تفعلينه من قبل؟".

"نعم، بالطبع".

أحبت "جيني" فكرة امتلاكها خيارات، وامتلاكها وقتاً للتفكير في هذه الخيارات. لم تكن مقيدة بالاضطرار إلى عمل أي شيء.

سألتها: "هل من اعتراضات أخرى؟".

قالت: "حسناً، هذا يبدو سخيفاً، لكنني أردت الفوز في علاقتي مع زوجي السابق. وعن طريق إعاقتي، حققت الفوز، فحصلت منه على إعانة الطفل. تطلب الأمر صراعاً محتدماً في ساحات المحاكم وكثيراً من المال للمحامين، ولكنني فزت في النهاية".

قلت: "يمكنك إذن أن تسألي الجزء الذي يرغب في الفوز: "كيف يمكنك أن تربح أكثر عن طريق الشفاء الكامل؟"، "ما الذي سنربحه ويكون أكثر أهمية عندما أشفى؟"، لأنك عندئذ ستفوزين بشيء أكثر أهمية بكثير مما فزت به من قبل".

قالت: "هذا صحيح". ورغم أنني لم أكن أستطيع رؤية وجهها بينما أحادثها على الهاتف، إلا أن صوتها كان يدل على أنها تبتسم.

سألتها: "وهل يحب هذا الجزء هذه الفكرة؟".

قالت: "نعم".

قلت: "اسألي نفسك داخلياً: هل هناك أي اعتراضات أخرى باقية على حدوث الشفاء التلقائي؟".

قالت: "إنني أشعر بالسلام والسكينة الآن. كل شيء على ما يرام".

قلت: "عظيم. ولقد أوضحت بالتأكيد أن هناك جزءاً من ذاتك يعرف كيف يؤثر على صحتك بسرعة. ذلك الجزء يعرف بوضوح كيف يجعل هذا يحدث".

ضحكت "جيني".

أردفت: "ولست أدري ما إذا كنا قد تعاملنا الآن مع كل الاعتراضات أم أن هناك اعتراضات أخرى سوف تطفو على السطح مع مرور الوقت. إذا ظهرت أية اعتراضات أخرى، فإن عقلك اللاواعي قد يرغب في امتلاك طريقة أفضل لتحذيرك والحصول على انتباهك بدلاً من أن يجعل حالتك تسوء. يمكن أن يختار عقلك اللاواعي مفصلاً واحداً صغيراً ليمنحك وخزة صغيرة تكون كافية لجذب انتباهك بحيث تعرفين أنك بحاجة إلى أخذ بعض الوقت للتحول إلى داخل نفسك ومعرفة كنه الاعتراض، والعثور على وسيلة لإخماده".

وعلى مدار الأسابيع التالية، لاحظت "جيني" اعتراضاً آخر. لقد كان مرضها يمنحها وسيلة للهروب من سيطرة زوجها السابق. لقد كانت في غاية السعادة لأنها اكتشفت هذا، حيث أدركت أنه نمط عائلي يستخدمه ابنها المراهق أيضاً كوسيلة لتجنب سيطرة أي شخص آخر عليه. وملاحظة هذا النمط أتاحت لها أن تعرض على ابنها وسائل أخرى للاحتفاظ بسيطرته على حياته الشخصية.

إن "جيني" لا تتوقع أن يكون الشفاء الكامل فورياً، ولكنها تعتبر نفسها على الطريق الصحيح نحو تحقيق صحة وسعادة جسدية وعاطفية أفضل.

في حين أن كثيراً من هذا التفاعل مع "جيني" قد يبدو أشبه بمحادثة بسيطة، إلا أنه يوضح أن الاستخدام الدقيق والحريص للغة يمكن أن يجعل تغيرات الاعتقاد ممكنة.

تلميحات إضافية

إذا كانت عملية الشفاء ستحدث بسهولة وشمولية أكبر على مدار فترة زمنية ممتدة، فقد يكون من المفيد تحديد مجموعة من الإشارات التي تجعلك تعلم أن عملية الشفاء تتقدم للأمام على نحو مناسب. لا تفترض أنه بسبب خطورة المرض فإنه سيستغرق بالضرورة وقتاً طويلاً حتى يتحقق الشفاء. إنني أقترح عليك السماح لجسدك بالحصول على كل ما يحتاج إليه من وقت من أجل الشفاء الكامل الشامل. لست بحاجة إلى أن تتعجل جسدك، ولا إلى أن تعوقه أيضاً. إن معرفتك وحكمتك الداخلية عادة ما ستعرف أفضل جدول زمني لتتم عملية الشفاء على نحو تام ومكتمل.

لاحظ النتائج وتصرف وفقاً لها

الآن وقد جعلت مرضك مهيأ للشفاء التلقائي، وراجعت وتحريت بعناية عن أية اعتراضات على الشفاء، يمكنك أن تترك جسدك يفعل ما يعرف جيداً كيف يفعله. وربما تتحقق لك النتائج الإيجابية على الفور أو على مدار فترة زمنية.

أحياناً (نادراً في الواقع) يعاني بعضهم من سوء حالة الأعراض بعد استخدام هذه الطريقة مباشرة. وإذا حدث أي تدهور كهذا، فإننا نقترح التفكير على الفور فيما إذا كان اللجوء إلى المساعدة الطبية مفيداً. عندما استخدمت هذه الطريقة بنفسي مع عدوى الثدي، استرحت وراقبت بعناية استجابة جسدي. فإذا ما كانت الحمى قد زادت وارتفعت درجة الحرارة بشدة، فإنني كنت مستعدة تماماً للحصول على الفور على وصفة طبية من المضادات الحيوية واستعمالها. كنت أعلم أنه يمكنني الاعتماد على هذا كطريقة احتياطية. إلا أنه عندما لم تشتد الحمى إلا قليلاً ثم عادت درجة الحرارة إلى طبيعتها، لم أكن بحاجة إلى اللجوء إلى المساعدة الطبية.

وإذا كانت الحالة المرضية لشخص ما ثابتة، ثم تدهورت فجأة بعد ذلك بعد استخدام هذه العملية، فإن هذا غالباً ما يكون بسبب اعتراض داخلي على الشفاء لم يتم التعامل معه بشكل شامل مناسب في الخطوة ٩، كما في حالة "جيني". ومن المحتمل أيضاً أن يكون هذا هو التطور الطبيعي للمرض. الأنفلونزا، على سبيل المثال، عادة ما تسوء حالتها قبل أن تبدأ في التحسن.

وأحياناً لا يظهر أي تغير لفترة ما. قد يكون جسدك يتعافى بشكل جيد ولكنه بحاجة فحسب إلى مزيد من الوقت لكي يصبح هذا ملحوظاً. بعض الناس وبعض الأمراض شفيت بسرعة كبيرة للغاية بعد استخدام هذه الطريقة، بينما أشخاص آخرون وأمراض أخرى استغرقت وقتاً أطول. من المهم أن تترك جسدك يشفى بالطريقة الأكثر ملاءمة له. أحياناً يكون من المفيد أن تتوجه للداخل وتسأل ذاتك الداخلية: "ماذا ستكون أول إشارة على الشفاء؟" بحيث تكون لديك علامة على الطريق.

وهناك احتمال آخر هو أن إحدى خطوات العملية بحاجة إلى إعادة القيام بها بشكل أكثر شمولاً من أجل إحداث التحول الفسيولوجي إلى الشفاء. ويمكنك اختبار ذلك عن طريق إعادة فحص كيفية تخيلك لجرحك أو مرضك الآن. هل تتخيله بنفس الطريقة التي تتخيل بها تجربة الشفاء الذاتي التلقائي؟ هل تشعر تجاهه بنفس الشعور الإيجابي؟ تحقق أيضاً من وجود مثال في ماضيك على حدوث عملية الشفاء التلقائي.

واحتمال ثالث هو أن هذه الطريقة ليست هي الطريقة المناسبة لإحداث اختلاف ما فيما يتعلق بهذا المرض بعينه. إننا في هذه المرحلة ليست لدينا أية فكرة عن مقدار ما يمكننا إنجازه عن طريق تغيير طريقة تفكيرنا. تظهر في هذا المجال أبحاث جديدة كل عام، بينما نكتشف أن المزيد ممكن. ومع ذلك، هناك على الأرجح بعض الأمراض التي لن نجد أبداً طريقة لعلاجها. على سبيل المثال، إذا كانت ساق شخص ما قد قطعت، فإنني بالتأكيد لا أتوقع من هذه العملية أن تمنحه ساقاً جديدة. إننا نوصي بالانفتاح على الشفاء وانتظاره، ولكن ليس الإصرار على حدوثه.

إذا لاحظت تحسناً بسرعة كبيرة، يمكنك تهنئة نفسك على قدرتك الطبيعية على الشفاء، وعلى قدرة جسدك وحكمته. ويكون هذا أيضاً وقتاً مناسباً تتأكد فيه من أنك تمارس عادات أسلوب الحياة الذي يدعم ويساند شفاءك المستمر، ويمنع تكرار حدوث هذا الجرح أو المرض.

كيفية الاستفادة بالمعلومات التي يقدمها الطبيب

لدى الأطباء إرشادات مهنية تحتم عليهم تحذير المرضى من كل الأشياء الخبيثة التي يحتمل أن تحدث لهم، وإخبارهم بالتقدم المحتمل لحالة مرضهم. إلا أنه من الأهمية بمكان ملاحظة الفارق بين المعلومات، والآراء. إذا قال الطبيب مثلاً: "أربعة أشخاص من بين كل خمسة مصابين بهذا المرض يموتون في غضون شهرين"، فإن هذه إحصائية، أي معلومات وحقائق. ولكن إذا قال الطبيب: "سوف تموت بهذا المرض في غضون شهرين"، فإن هذا مجرد رأي، فليس هناك سبب يمنع احتمال أن تكون أنت الشخص الخامس الذي يعيش أطول أو تتحسن حالته! إذا تنبأ طبيبك بأنك لن تتحسن، أو بأن لديك ستة أشهر قبل أن تموت، فإن هذا وقت يجب فيه أن تكون متشككاً للغاية.

وحتى الطريقة التي يعرض بها طبيبك المعلومات يمكن أن تصنع اختلافاً جوهرياً. إذا قال طبيبك: "وعندما تأخذ هذا الدواء، فإنك على الأرجح سوف تشعر بالغثيان في معدتك في خلال عشر دقائق تقريباً"، فإنه يتحدث عن هذه الآثار السيئة كما لو كانت سوف تحدث لك. وعندما نستمع لذلك، فإن معظمنا يتخيل تلقائياً، ويشعر (وأحياناً يشم) بهذا وهو يحدث له، كوسيلة فهم لما يقوله الطبيب. وعن طريق تخيل حدوث هذا، فإننا نزيد كثيراً احتمال حدوثه. والأطباء الذين حضروا جلساتنا التدريبية يتحدثون الآن عن الآثار الجانبية البغيضة باعتبارها شيئاً "قد" يحدث مع "شخص ما" وليس شيئاً "سوف" يحدث "معك أنت تحديداً".

يمكنك الاستفادة من معرفة وخبرة طبيبك عن طريق تخيلك عن عمد لأية آثار جانبية سلبية وكأنها تحدث مع "شخص آخر". يمكنك تخيل "أي شخص" يصاب بالغثيان أمامك. والآن يمكنك فهم ما يقوله طبيبك بدون برمجة نفسك على المرور بالمشكلة بنفسك.

التوكيدات

يدافع كثير من الناس عن فكرة تكرار العبارات الإيجابية من أجل تحسن الصحة. ومع ذلك، فإن استخدام عبارات بسيطة مثل: "الأمور تتحسن أكثر وأكثر" عادة لن تفيد كثيراً، لأنها مجرد غطاء لا يغير التجربة الفعلية التي تكمن وراءه. إنها مثل دعوة لا إجابة لها، ولا تصل إلى أساسات التجربة وجذورها. إن تغطية التجربة السيئة بأخرى إيجابية يمكن أن يتسبب في دفن التجربة السيئة على عمق أكبر ويزيد الطين بلة.

وبدلاً من ذلك، باستخدام البرمجة اللغوية العصبية، نقوم مباشرة بتحويل التجربة السلبية إلى شيء إيجابي. أحياناً يسهل العثور على الغرض الإيجابي في التجربة السلبية القيام بهذا. وعندما نقوم بإجراء هذا التحول إلى شيء إيجابي، فإنه يثبت ويستمر. لا تعود هناك أية حاجة إلى تكرار التوكيدات الإيجابية على أنفسنا بشكل دائم.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن معظم التوكيدات تكون عامة جداً، أكثر مما ينبغي. ولكي تكون التوكيدات مفيدة، فإنها بحاجة إلى أن تكون مرتبطة تماماً بتجربتك، كما في الأمثلة التالية:

"معرفة أن الشعور الخفيف بالوخز الذي أشعر به هو جزء من عملية شفاء طبيعية يمكن أن تجعلني أكثر وأكثر ارتياحاً واسترخاءً. هذه إشارة إلى أن جسدي مستمر في عملية سوف تتيح لي أن أكون بصحة أفضل".

"التورم والخفقان يعنيان أن جسدي يرسل بالدم إلى الجرح، وأن هذا الدم يحمل المكونات المغذية الشافية، ويتخلص من الأنسجة التالفة، حتى يشفى الجرح بسرعة أكبر".

"تلك الحمى ودرجة الحرارة المرتفعة هي وسيلة جسدي لإجراء الإصلاحات والتعديلات الملائمة لمجابهة العدوى وشفاء المرض".

"منح جسدي الوقت الكافي للشفاء بشكل جيد سوف يساعدني في تحقيق النتائج والأهداف الأخرى التي أريدها. الارتياح الكامل الآن سوف يساعد في منحي طاقة أوفر فيما بعد".

كثير من الناس يشعرون بأحاسيس المرض ويبدءون في القلق من العواقب الوخيمة، مما يسبب الشد العضلي وجميع عناصر الضغط الأخرى. وعن طريق ربط الأعراض والأحاسيس المحددة بنتيجة إيجابية، يستطيع الإنسان أن يسترخي ويتيح أقصى فرصة لحدوث الشفاء الطبيعي.

إن أي توكيد أو اقتراح ذاتي يجب أيضاً أن يتم تعديله بحيث يلائم تفضيلات المرء. كل منا لديه كلمات أو عبارات يستجيب لها بإيجابية شديدة، وكلمات أو عبارات أخرى يستجيب لها بضيق وانزعاج وعدم تصديق. والتوكيدات الذاتية يمكن صياغتها بحرص وعناية لتعظيم أثرها الإيجابي إلى أقصى حد.

ونبرة الصوت أكثر أهمية من الكلمات نفسها. حاول أن تقول لنفسك شيئاً مثل: "إنني أصبح أكثر صحة" بنبرة صوت مرتفعة حادة تتزايد في نهاية العبارة، ولاحظ أثر ذلك! نبرة الصوت وسرعته بحاجة إلى أن تكون منسجمة مع العبارة ومقنعة لك.

الشفاء الذاتي والتدخل الجراحي

عندما يبدو التدخل الجراحي هو الخيار الأفضل والأنسب، يظل بإمكانك استخدام طريقة الشفاء الذاتي للاستعداد للجراحة والتعافي منها. بعض الناس يرهبون الجراحة لأنهم يعتبرونها "هجوماً" آثماً على أجسادهم. وعن طريق تحويل هذه الصورة إلى شيء أكثر إيجابية -كعملية إصلاح مفيدة وضرورية لشيء تم تدميره- يمكنك أن تحشد جميع استجاباتك من أجل تحقيق نتيجة إيجابية.

يمكنك أيضاً استخدام العبارات الإيجابية للمساعدة على الشفاء السريع من الإجراءات الجراحية، أو أنواع أخرى من الشفاء. سألتنا إحدى صديقاتنا، التي تم مؤخراً ترتيب خضوعها لعملية استئصال الرحم، عما يمكن أن تفعله لحث الشفاء السريع من الجراحة. اقترحت عليها أن تقوم بصنع صور في عقلها عن الشفاء، وتقول لنفسها أشياء تفترض حدوثها مسبقاً.

وحيث إن الأبحاث أوضحت الآن أن الناس يستجيبون لما يسمعونه بينما يكونون في حالة لا وعي تحت التخدير، اقترحت عليها أيضاً أن يكون معها شخص في غرفة العمليات يحرص على أن يقول الجراح، وطبيب التخدير، والآخرون فقط أشياء إيجابية عنها أو لها خلال العملية. أخبرتها كيف استفاد بعض المتدربين لدينا ممن كانوا أطباء تخدير من هذه الطريقة مع مرضاهم، وأصبحوا يستخدمون عبارات إيجابية بينما يكون مرضاهم تحت تأثير التخدير. وهؤلاء أخبرونا فيما بعد أن أفراد طاقم المستشفى الآخرين بدءوا يلاحظون ويعلقون

على اختلاف حالة مرضى هؤلاء الأطباء، فقد كانت لديهم ردود فعل معاكسة أقل، وسرعة أكبر في الشفاء.

تجاوزت صديقتنا ذلك إلى خطوة أبعد، والتقت بطبيب التخدير قبل العملية، وطلبت منه أن يقول عبارات توكيد على الشفاء بينما تكون تحت التخدير. كان الطبيب مهتماً بتجربة الأمر، وكان سعيداً بأداء هذه الخدمة. وتعافت صديقتنا من عملية استئصال الرحم في زمن قياسي، وأدهشت الفريق الطبي بكل من سرعة شفائها وعدم شعورها بأدنى ألم.

إذا نجحت عملية الشفاء الذاتي، فهل يعني ذلك أنني أستحق اللوم لأنني كنت مريضاً؟ هل ينبغي أن أشعر بالذنب؟

كثيراً ما يخلط الناس بين السبب والعلاج. إنهم يعتقدون، بشكل خاطئ بالطبع، أنه إذا كان باستطاعتنا شفاء أنفسنا عن طريق تغيير طريقة تفكيرنا، فإن هذا يعني أن طريقة تفكيرنا نفسها هي التي سببت المرض. ليس الأمر كذلك. إذا سقط طفل ما من فوق شجرة وانكسرت ساقه، فإننا لا نعالج الساق المكسورة بإعادة الطفل مرة أخرى إلى أعلى الشجرة. سيكون هذا عمل لا جدوى من ورائه. قد يقرر الطبيب استخدام جبيرة للعظام من أجل حل المشكلة، وهذا شيء لا علاقة له مطلقاً بالسبب. إن قدرتنا على علاج شيء ما باستخدام عقولنا لا تعني أننا سببنا هذا الشيء بعقولنا أيضاً، تماماً كما أن جبيرة الطفل لم تتسبب في كسر ساقه.

إن الشعور بالذنب وتوجيه اللوم للذات لا يساعدنا في الشفاء والتعافي بسرعة. أما بذل ما نستطيع من أجل دعم عملية الشفاء، ومراقبة استجابة أجسادنا، فعادة ما يساعد في الشفاء. الطريقة المعروضة في هذا الفصل تقدم لنا شيئاً جديداً وفعالاً يمكننا استخدامه للمعاونة في عملية الشفاء، أياً كان سبب المرض.

معظم الأمراض لها على الأرجح أسباب متعددة. العوامل البيئية مثل الملوثات، أو المواد الكيميائية، أو جراح وأمراض الماضي قد تكون أسباباً تسهم في المرض. والضغط الناشئ عن صعوبات الحياة قد يسهم وقد لا يسهم في ظهور المرض. وإذا قمنا بتهيئة الجرح من أجل التدهور، وليس من أجل الشفاء، فإن ذلك أيضاً قد يكون عاملاً مساعداً في ظهور المرض.

معرفة "كيفيات" الشفاء

الأمر المهم هو أن تفعل كل شيء تستطيعه من أجل تهيئة مرضك بحيث يشفى جسدك منه تلقائياً بدون تدخل. إذا قمت أنا مثلاً بإقحام طريقة تفكيري، ومنحك إياها، فإنها قد

تكون وقد لا تكون مؤثرة بالنسبة لك. ولكنني إذا بذلت الوقت والجهد في معرفة كيفية تفكيرك في عملية الشفاء، فإن ذلك سيفيدك وينجح معك. وعندما يتهيأ مخك ويقتنع بأن الشفاء سوف يحدث، فإن هذا الأثر سوف يدوم طوال الوقت. إنك لست بحاجة إلى تخصيص وقت للتوكيدات، أو للتأمل، لأن هذه هي الطريقة التي تفكر بها في الأمر طوال الوقت.

كنت مؤخراً أحضر ندوة يحاضر فيها مؤلف شهير يشجع الناس على معالجة حياتهم حتى تشفى أجسادهم بعد ذلك. كانت هذه نصيحة رائعة ومحفزة للغاية. كنت أجلس في منتصف قاعة كبيرة مليئة بأشخاص يعانون من تنوع كبير من الأمراض الخطيرة التي تهدد الحياة. كانوا جميعاً ينصتون بانتباه وتركيز، على أمل العثور على شيء يمكنهم استخدامه من أجل الشفاء. وأخيراً نهض أحد الحاضرين واقفاً، وقال: "لقد كان من المفيد جداً بالنسبة لي أن أستمع إلى حديثك بشأن تعلم أن تحب نفسك، والتخلي عن الضغائن القديمة، وما إلى غير ذلك. ولكنني حقاً بحاجة إلى أن أعرف كيف أفعل ذلك". ولم يكن لدى المحاضر ما يمكنه تقديمه. لقد استمر في قراءة خطابات من أشخاص يقولون أشياء مثل: "لقد تعلمت أن أحب نفسي والآخرين، وأنا أتحسن الآن".

لم يحصل أي فرد من الحاضرين في الندوة على "الكيفية" التي كان لدى الرجل الفهم والحس الكافي للسؤال عنها. إنهم لم يتعلموا أي شيء محدد حول كيفية تعلم حب أنفسهم أو كيفية تعلم حب الآخرين. وهنا يأتي دور البرمجة اللغوية العصبية في تقديم شيء لم يقدمه حتى الآن أي مجال آخر: طرق محددة لتطبيق هذا النوع من النصائح الجيدة المفيدة. ويحتوي هذا الكتاب على العديد من الطرق لإنجاز هذا.

الأبحاث الآن تدعم فكرة تأثير العقل على الجسد

في السنوات الأخيرة، أظهرت الأبحاث التي تجرى في مجال علم النفس العصبي المناعي الجديد اكتشافات بدأت بالفعل في توضيح كيفية تأثير تفكيرنا على صحتنا وسعادتنا. ولقد أشرنا بالفعل إلى بعض من هذه الأبحاث في نهاية الفصل ٥. وبينما كان الاعتقاد الطبي القديم هو أن العقل والجسد منفصلان، أصبح معروفاً الآن أن الجهاز العصبي المركزي (مقر التفكير، والذاكرة، والانفعالات) يتصل مباشرة وبشكل منتظم بالجهاز المناعي وجهاز الغدد الصماء من خلال مجموعة من أجهزة الإرسال العصبية والكيماويات الحيوية. هذه الأبحاث تبدأ الآن بعناية في رسم خرائط تشرح وتوضح كيف تؤثر حالتنا الذهنية على حالتنا الصحية على المستوى الجزيئي. وهناك أبحاث تلخص بعض هذه النتائج البحثية.

في عام ١٩٦٤، أظهرت إحدى الدراسات العلمية وجود ارتباط بين الصراع الشعوري الانفعالي وبين بداية مرض التهاب المفاصل الروماتيزمي وتطوره. السيدات اللائي كن صحيحات نفسياً وعاطفياً في هذه الدراسة ظلوا براء من المرض، رغم أن بعضهن كن عرضة للإصابة بالمرض من الناحية الجينية الوراثية.

وحديثاً، تعرف باحثون آخرون على الخيوط العصبية التي تمتد من الجهاز العصبي المركزي إلى عضوين أساسيين من أعضاء الجهاز المناعي هما: الغدة الزعترية، والطحال. وتوضح أبحاث أخرى أن خلايا معينة من خلايا المخ تتصل مباشرة بخلايا الجهاز المناعي من خلال الببتيدات العصبية، وتستجيب خلايا المخ الأخرى لحالة الجهاز المناعي.

وقامت دراسة أخرى بقياس أثر الضغط على الأجهزة المناعية لطلاب الطب. هؤلاء الطلاب مروا بحالة من الانخفاض الكبير في وظائف الجهاز المناعي قبل أسبوع الامتحانات مباشرة وخلاله.

أصبحت الكثير والكثير من المعلومات تتكتشف الآن عن الآليات الفسيولوجية التي تربط بين أفكارنا، ومشاعرنا، وحالتنا الجسدية. وبينما تتوالى الأبحاث حول الآليات الفسيولوجية للرابطة بين العقل والجسد، فإن مجال البرمجة اللغوية العصبية يتحرك سريعاً نحو الأمام ليحدد بالضبط نوع التفكير الشخصي الذاتي الذي له تأثير إيجابي على أجسادنا.

الأبحاث تدعم المعرفة الداخلية

في دراسة أخرى، أوضح "روبرت أدر" أن الجهاز المناعي يمكن أن يؤدي دور عضو حسي لاواعي، ويقوم بجمع المعلومات التي تساعد أجسادنا على ضبط وتعديل نفسها. تم تقديم ماء محلى يحتوي على مادة كيميائية بغيضة تثير الغثيان ولكنها أيضاً تقلل نشاط الجهاز المناعي إلى بعض الفئران التي لديها جهاز مناعي مفرط النشاط. لم تكن معظم الفئران العادية لتشرب من هذا المزيج بسبب الغثيان الذي يسببه، ولكن هذه الفئران ذات النشاط المفرط للجهاز المناعي استمرت في شرب هذا الماء. وعلق "أدر" على ذلك قائلاً: "لقد عرفت هذه الحيوانات أنه "مفيد" لها في إعادة الجهاز المناعي إلى نشاطه الطبيعي. إن الإشارات التي يرسلها الجهاز المناعي، تتم قراءتها بواسطة الجهاز العصبي المركزي".

هذا النوع من البحث بدأ في وضع الأسس العلمية التي تشرح كيفية حدوث ما مر به بالفعل العديد من الناس باستخدام الطرق الموضحة في هذا الفصل. كثيراً ما تكون لدى الناس وسائل داخلية لمعرفة ما هو مفيد لهم عن طريق المعلومات التي تجمعها أجهزة الإحساس اللاواعية مثل أجهزتنا المناعية. يمكننا أن نصبح أكثر وعياً بهذه المعرفة عن طريق التحول

إلى داخل أنفسنا والإنصات بمزيد من الدقة والعناية والاهتمام إلى الرسائل الدقيقة التي ترسلها أجسادنا باستمرار.

وبينما يقدم هؤلاء الباحثون الأساس العلمي الذي يمكننا من فهم كيفية تأثير تفكيرنا على صحتنا، تمنحك طريقة الشفاء الذاتي التلقائي وسيلة محددة لاستخدام أفكارك للتأثير بشكل إيجابي على صحتك.

ملحق (١٩٩٢)

"تيد" (الرجل المصاب بالإيدز الذي جاء ذكره في هذا الفصل) ظل على اتصال بنا، وأخيراً تأججت حالته واستعر المرض بداخله، ومات في نهاية عام ١٩٩١. ومن المستحيل أن يمكننا تحديد ما إذا كان التغيير النفسي الذي قمنا به معه قد أسهم في تأخير النهاية أم لا. قال أصدقاؤه الذين كانوا معه في أيامه الأخيرة إنه كان في سلام تام مع فكرة الموت وأن سموه وتقبله للموت بهدوء أثر فيهم بعمق.

إننا نتلقى أيضاً أخباراً أخرى بشكل دوري منتظم من أشخاص تحققت لهم نتائج من هذه العملية. أحد الأشخاص كان يعاني حالة التهاب رئوي شديدة الخطورة استمرت لمدة تسعة أشهر، ولم يكن يستجيب لأي من المضادات الحيوية أو الأدوية الأخرى التي كان يتناولها. وبعد استخدام هذه العملية معه، أخبرنا أنه شفي تماماً في غضون ثلاثة أيام لا أكثر.

وبدأت سيدة بعد تعرضها لحادث سيارة في الشعور بآلام في منطقة أسفل الظهر، والورك، والساق، وبدأت تعرج وتترنح أثناء المشي. قال لها طبيبها إنها ستحتاج إلى إجراء عملية جراحية في الظهر لتجنب فقد قدرتها على استخدام ساقيها كليةً. كانت السيدة في غاية السعادة بنتائج استخدامها للطريقة المعروضة في هذا الفصل، حيث تلاشى الألم تماماً، وتعافت بسرعة واستردت قدرتها على استخدام ساقيها كليةً. وعندما خضعت للفحوص التي أوصى بها طبيبها (إجراء رسم لنشاط العضلات وحالة الأعصاب)، أثبتت الفحوص أنها لم تعد بحاجة إلى عملية جراحية.

٢١ معرفة ما تريد

الفصول السابقة من هذا الكتاب مليئة بأمثلة على أناس استطاعوا الحصول على المزيد مما كانوا يريدونه باستخدام البرمجة اللغوية العصبية. إن معرفة ما تريده هي أمر في غاية الأهمية أيضاً. والأكثر أهمية هو أن تكون على يقين من أنك تريد شيئاً يستحق بحق أن تحصل عليه، بحيث تشعر بالرضا عندما تحصل عليه فعلياً. ستجد أنه من المفيد جداً لك أن تقرأ مجموعة الأسئلة والخطوات التالية لمساعدة نفسك على تحديد أهداف أو "نتائج" شخصية تستحق سعيك وراء تحقيقها، وتتلاءم مع الشخص الذي ترغب في أن تكونه.

الخطوة ١. حدد هدفاً

أولاً، اسأل نفسك: ما الذي أريده؟ اختر هدفاً أو رغبة واحدة. وإذا كنت تفكر في عدة أهداف، فهل هي متشابهة من ناحية ما؟ على سبيل المثال، إذا كنت ترغب في أن تكون قادراً على تحفيز نفسك على تنظيف منزلك وترتيبه، وعلى إنجاز تقاريرك في موعدها المحدد، وعلى إنجاز مهمة معينة، فإن كل هذه الأهداف ترتبط بالتحفيز. وإذا كنت تفكر في أهداف عديدة غير متشابهة، فاختر واحداً منها لتبدأ به.

اكتشف مجال البرمجة اللغوية العصبية أن طريقة تفكيرك في هدفك تصنع اختلافاً كبيراً. يمكنك أن تفكر في هدف ما بطريقة تسهل تحقيقه، أو بطريقة تجعل تحقيقه شبه مستحيل. الأسئلة التالية غرضها هو التأكد من أنك تفكر في هدفك بطرق تجعل تحقيقه ممكناً وهيناً.

نقطة فحص أ. احرص على أن يكون هدفك محدداً ومصاغاً في ضوء ما تريده بالفعل، وليس في ضوء ما لا تريده. على سبيل المثال، إذا كان هدفي هو: "أرغب في أن يتوقف طفلي

عن الأنين والانتحاب"، أو "أود أن أتوقف عن الشعور بمشاعر سيئة عندما تفشل خططي"، أو "لست أرغب في الأكل كثيراً بين الوجبات"، فإنني بذلك أفكر في ضوء ما لا أريده.

ويمكنك بسهولة تحويل ذلك إلى التفكير في ضوء ما تريده، كما يلي: "أرغب في أن يطلب طفلي ما يريده بنبرة صوت هادئة"، "عندما تفشل خططي، أود أن أشعر بالتحدي، كما لو كنت عثرت على فرصة"، "أريد تناول الخضراوات فحسب بين الوجبات، وأن آكل وجبة كاملة متوازنة ثلاث مرات يومياً".

عندما يفكر الناس فيما لا يريدونه، أو فيما يريدون تجنبه، فإنهم كثيراً ما يتسببون في وقوع هذا الذي لا يريدونه، لأن هذا هو ما تركز عليه عقولهم. تغيير تفكيرك نحو ما تريده بالفعل هو تحول بسيط يمكن أن يصنع فارقاً هائلاً.

نقطة فحص ب. احرص على أن يكون هدفك مذكوراً بطريقة تجعلك قادراً على تحقيقه بنفسك، أياً كان ما يفعله الآخرون. إذا كانت أهدافك تتطلب من الآخرين صنع تغييرات -حتى وإن كانت هذه التغييرات جيدة- فإن ذلك يضعك في وضع أكثر حساسية وعجزاً. لن تكون قادراً على الحصول على ما تريد إلا إذا استطعت حمل الآخرين على تغيير سلوكهم. ورغم أننا جميعاً نرغب من الآخرين في أشياء إلا أنه من المهم أن نكون قادرين على تحقيق أهدافنا الأساسية بأنفسنا، بغض النظر عما يفعله الآخرون.

قد يبدو هذا مستحيلاً للوهلة الأولى، لذا دعنا نستعرض عدة أمثلة؛ فهي يمكن أن تحدث اختلافاً هائلاً في شعورنا بقدراتنا وقوتنا الشخصية. دعنا نفترض أن هدفي هو أنني "أرغب في أن يتوقف زوجي عن انتقادي". وحيث إن هذا شيء يتطلب من زوجي أن يتغير، فإنه ليس شيئاً يقع في نطاق سيطرتي. وإذا كان هذا هدفاً رئيسياً بالنسبة لي، فإن ذلك يضعني في موقف حساس ضعيف.

"ما الذي يمكنني أن أفعله/أحصل عليه/أشعر به بحيث يوفر لي ما أريد، بغض النظر عما يفعله زوجي؟". ربما كنت أرغب في امتلاك شعور بقيمتي الشخصية، حتى عندما ينتقدني زوجي. ربما كنت أريد أن أشعر بسعة الحيلة والبراعة عندما ينتقدني زوجي، وأن أكون قادرة على تصنيف انتقاده إلى أجزاء أتفق معه فيها وأخرى أختلف معه فيها (راجع الفصل ٦). هذا يضعني في موقف أكثر قوة، لأنني أصبح قادرة على تحقيق ما أريد حتى إذا استمر زوجي في توجيه نقده لي.

والآن دعنا نستعرض مثالاً آخر. دعنا نفترض أن مشكلتي هي: "صديقتي قطعت علاقتها بي وأرغب في استعادة هذه العلاقة". وحيث إنني لا سيطرة لي على استعادة هذه

الصداقة لأنني لن أستطيع إجبار صديقتي على العودة لي، يمكنني أن أسأل نفسي: "ما الذي سيفيدني إذا استعدت هذه الصديقة؟". ربما كانت علاقتي معها هي أفضل علاقة أقمتها على الإطلاق. ربما تكون قد استطاعت استخراج حس الفكاهة من داخلي، أو أنني أحببت امتلاك رابطة مودة دافئة، وشعرت معها أنني أكثر قيمة.

الآن أصبحت لدي قائمة الأهداف التي تقع في نطاق سيطرتي الشخصية. يمكنني البحث عن سبل أخرى تستخرج حسي الفكاهي، ويمكنني أن أتحسن في إقامة روابط دافئة مع الآخرين في حياتي، ويمكنني العثور على طرق تجعلني أشعر بقيمتي. يمكنني أن أفعل كل هذه الأشياء سواء عادت إلي صديقتي أم لا.

الخطوة ٢. تعرف على الدليل الذي يشير إلى تحقيق الهدف

"كيف ستعرف عندما تحقق هدفك أنك حققته بالفعل؟". بعض الناس لا يملكون وسيلة يعرفون بها ما إذا كانوا قد وصلوا إلى أهدافهم أم لا. يعني هذا أنهم لا يصلون أبداً إلى الشعور بالرضا تجاه تحقيق شيء ما. وبالإضافة إلى ذلك، فإنهم لا يملكون وسائل يعرفون بها ما إذا كان سلوكهم اليومي يقربهم من أهدافهم أم يبعدهم عنها. على سبيل المثال، قد يكون هدفي هو: "أريد أن أكون أكثر نجاحاً". فإذا لم يكن لدي أي إشارة لما يعنيه "النجاح"، فإنني قد أعمل من أجل النجاح طوال حياتي، بل وأحقق إنجازات مبهرة، ولكن دون أن أشعر أبداً بأي إشباع أو رضا. يمكنك تعريف النجاح على أنه حمل شخص ما على الابتسام، أو الحصول على وظيفة، أو أي شيء محدد آخر.

نقطة فحص. هل يرتبط الدليل على تحقيق الهدف ارتباطاً وثيقاً بالهدف ذاته؟ احرص على أن يزودك الدليل بتقييم جيد واقعي بشأن وصولك إلى هدفك من عدمه. دعنا نفترض أن هدفي هو أن أكون مدرساً جيداً وفعالاً، وأن دليلي على الفعالية هو أن أشعر بمشاعر طيبة في نهاية اليوم. إن الشعور بمشاعر طيبة في نهاية يوم العمل هو شيء جميل، لكنه ليس مرتبطاً بالضرورة بكوني مدرساً فعالاً من عدمه. وهناك دليل أفضل وهو أن ألاحظ التحسن الكبير لطلاب الفصل في أداء مهام متنوعة.

ودعونا نضرب مثالاً آخر. دعونا نفترض أن هدفي هو أن أكون والداً جيداً، وأنني أشعر أنني كذلك عندما يخبرني أولادي بأنني أقوم بعمل جيد. مرة أخرى، هذا بعيد للغاية عن أن يكون أفضل دليل على تحقيق هدفي. إذا أردت من أطفالي أن يخبروني بأنني والد رائع، فمن المحتمل أنني سأكون أكثر ليناً مما ينبغي في التعامل معهم كوالد، ولا أتحمل مسئوليتي

تجاههم كوالد بطرق أكثر فائدة لهم على المدى الطويل. ومرة أخرى الدليل الأفضل هو مراقبة تقدمهم وتطورهم.

الخطوة ٣. حدد أين، ومتى، ومع من ترغب في تحقيق هدفك

من المهم للغاية أن تفكر في الوقت الذي ترغب والوقت الذي لا ترغب في تحقيق هدفك فيه. على سبيل المثال، إذا كان هدفك هو أن تشعر بالثقة، فهل ترغب في أن تشعر بالثقة طوال الوقت؟ هل ترغب في أن تشعر بالثقة تجاه قيادة طائرة ضخمة بينما لا تملك أي تدريب على الطيران؟ إنك على الأرجح لا ترغب في أن تشعر بالثقة تجاه السير على حبل بهلوان ممتد على مسافة ١٠٠ قدم فوق سطح الأرض حتى يمكنك بالفعل القيام بذلك من خلال التدريب عليه. أين، ومتى، ومع من ترغب في أن تكون واثقاً؟ ربما كنت ترغب في أن تشعر بالثقة فقط عندما تكون لديك المهارات والتدريب اللازمان لجعل الثقة أمراً مناسباً. عندما لا تمتلك بالفعل المهارات اللازمة، فإنك قد ترغب في شعور مختلف مثل "الحذر"، و"الفضول"، و"معرفة أنني قادر على استخدام أخطائي في تحسين مهاراتي".

سيكون من الأسهل كثيراً عليك أن تحقق هدفك إذا كنت شديد الحرص في تحديد المكان والزمان المناسبين. عندما يحاول شخص ما أن يشعر بالثقة دون امتلاك أية مهارات تبرر هذه الثقة، فإنه عادة لا ينجح.

نقطة فحص. كن محدداً. "ما الذي سوف تراه، أو تسمعه، أو تشعر به بحيث يجعلك تعلم أن هذا وقت مناسب لتحقيق هدفك؟". على سبيل المثال: "عندما أرى زوجي يفعل كذا، أرغب في الشعور بالشفقة عليه".

الخطوة ٤. تحرَّ العقبات

"ما الذي يمنعك من تحقيق هدفك المنشود؟". ربما ليس هناك ما يمنعك من ذلك. وإذا كانت هذه هي الحال، يمكنك الانتقال مباشرة إلى الخطوة ٥. إلا أنه في بعض الأحيان يتعارض هدف آخر مع الهدف الذي ترغب في تحقيقه. وعندما يكون هذا صحيحاً، يكون من المهم العثور على وسيلة لتحقيق كلا الهدفين. عادة ما يظهر هدفان على أنهما متعارضان، في حين أنهما في الواقع يمكن أن يدعم أحدهما الآخر. وإذا لم يكن الأمر كذلك، يمكن عادة جدولتهما بحيث لا يتعارضان معاً. راجع الفصلين ٨، و ١٣ لمعرفة الطرق التي يمكن أن تساعدك على تسوية الخلافات والاعتراضات.

الخطوة ٥. معرفة الموارد المتاحة

"ما الموارد المتاحة لك بالفعل والتي ستساعدك على تحقيق هدفك؟". إذا كان هدفك هو أن تشعر بقيمتك الشخصية، فإن معرفتك بالأوقات التي تشعر فيها فعلاً بهذه القيمة يمكن أن تمنحك الكثير من المعلومات حول كيفية تحقيق هذا الشعور. وإذا كان هدفك هو أن تكون قادراً على التحدث أمام جمهور من الناس، فما أجزاء هذا الهدف التي يمكنك بالفعل القيام بها؟ إن بإمكانك الآن على الأرجح أن تتحدث، وتقف، وتنظر إلى الجمهور، إلخ. إن إدراك مقدار ما يمكنك بالفعل أن تقوم به من أجزاء الهدف يمنحك إحساساً إيجابياً بالإنجاز، وأساساً راسخاً لتعلم المهارات الإضافية التي تحتاجها.

الخطوة ٦. الموارد الإضافية

"ما الموارد أو المهارات الأخرى التي تحتاجها من أجل الوصول إلى هدفك؟". معرفة الأجزاء التي يمكنك القيام بها بالفعل تسهل عليك التركيز على الأجزاء التي تحتاج إلى تعلمها. ربما كنت بحاجة إلى الوصول لشعور بالثقة عند قيامك بالتحدث إلى الجمهور. ربما كنت بحاجة إلى طريقة لمتابعة مخطط موجز لما تنوي القيام به، أو طرق للاستجابة للجمهور بمزيد من الدفء.

الخطوة ٧. ضع خطة

"كيف ستصل إلى هدفك؟". "ماذا ستكون أولى خطواتك؟". بعض الأهداف البسيطة يمكن تحقيقها على الفور، ولكن باقي أهدافك غالباً ما ستتطلب عدداً من الخطوات، وبعض الوقت حتى يتم تحقيقها.

نقطة فحص أ. احرص على أن تكون الخطوة الأولى محددة ويمكن تحقيقها. إذا كان هدفك هو "أريد أن يكون وزني ١٢٥ رطلاً"، فاسأل نفسك: "ماذا ستكون أولى خطواتي نحو تحقيق هذا؟ ما الذي يمكنني عمله الآن ليأخذني نحو الاتجاه الصحيح، وما التقييم الذي سيجعلني أعرف أنني أتحرك نحو تحقيق هدفي؟". إننا نسمي هذه العملية "التقسيم". فإذا كان هدفك بالغ الضخامة، فإن تقسيمه إلى خطوة أولى ثم خطوات أخرى يمكن أن يتيح التعامل معه بغرض تحقيقه، أو حتى يسهل ذلك.

نقطة فحص ب. ربما تكون قد وجدت أن مجرد القيام بعملية الاستجواب الذاتي السابقة قد ساعدك في التركيز على ما تحتاج إلى عمله بالضبط من أجل الوصول إلى هدف ذي قيمة بالنسبة لك. قد تستخدم في بعض أجزاء خطتك بعضاً من الطرق الموضحة في هذا

الكتاب لساعدتك على الوصول لهدفك. ولكن إذا كنت قد قمت بالخطوات السابقة جميعاً، ومع ذلك لا زلت تجد نفسك بعيداً جداً عن هدفك، فإن الجزء التالي سيكون مهماً ومفيداً لك.

ما الذي تريده حقاً؟

أحياناً نختار أهدافاً من المستحيل تقريباً أن تتحقق. على سبيل المثال، بعض الناس لديهم هدف عدم ارتكاب أي خطأ على الإطلاق. وآخرون يودون أن يحبهم كل إنسان على وجه الأرض ويثني عليهم. والبعض يرون أنهم يجب أن يكونوا الأفضل على الإطلاق في رياضة ما، أو أغنى الناس في العالم.

وحتى إذا كان من الممكن تحقيق هذه الأهداف، فإن الجهد والتضحية اللازمة من أجل تحقيقها قد تجعلها لا تستحق تحقيقها. يجد كثير من الناس أنهم بعد تحقيق هذه الأنواع من الأهداف يظلون في حالة عدم الشعور بالرضا؛ فالهدف الذي سعوا وراءه حتى حققوه لم يكن هو الشيء الذي يريدونه حقاً. إن معرفة ما نريده بحق يمكن أن تساعدنا على امتلاك مرونة أكثر بكثير في تحقيقه بسهولة أكبر.

إذا بدأنا باختيار "أهداف غير واقعية" كهذه، فلسنا بحاجة إلى هجرها وحسب. وبدلاً من ذلك، يمكننا اكتشاف "هدف الهدف". يمكننا أن نسأل أنفسنا السؤال المهم: "ما الذي سيحققه لي هذا الهدف؟". يمكن أن يؤدي هذا السؤال إلى امتلاك أهداف أكثر أهمية وقيمة واستحقاقاً، والتقدم نحوها بشكل مباشر أكثر.

على سبيل المثال، كان هدف "فرانك" هو كسب قبول واستحسان الآخرين. كان يشعر برغبة قوية في هذا، ولم يكن شديد النجاح في تحقيقه. إن معظمنا يرغب في إقامة علاقات طيبة مع الآخرين، إلا أن "فرانك" كان يرغب في كسب القبول والاستحسان من الآخرين ليتمكن بعد ذلك من الشعور بمشاعر طيبة من القيمة والاحترام تجاه نفسه. كان يركز على هدف: "كسب القبول"، وكان الهدف وراء هذا الهدف هو: "أن أشعر بمشاعر طيبة تجاه نفسي". لم يدرك "فرانك" أن الشعور بمشاعر طيبة تجاه الذات هو بحق هدف منفصل. في الواقع، من الأسهل كثيراً كسب قبول الآخرين عن طريق البدء بامتلاك مشاعر طيبة تجاه أنفسنا. وعن طريق تحويل الهدف من "كسب قبول الآخرين" إلى "معرفة القيمة الذاتية لنفسي"، انتقلنا إلى شيء أكثر استحقاقاً وقيمة، وأكثر قابلية للتحقيق.

بعض المشاهير -نجوم السينما، إلخ- يبذلون جهداً خارقاً (وأحياناً يقدمون تنازلات كبيرة) في سبيل هذه الشهرة لأنهم يظنون أنها ستحقق لهم ما يريدون. ومع ذلك، فإن نجوم

السينما يبدو أنهم ينتمون إلى فئة هي إحدى الفئات الأكثر تعاسة وشقاءً في عالمنا. إن الشهرة لم تحقق لهم ما كانوا يريدونه حقاً. وعادة عندما يكون توجه الناس إلى كسب مبالغ طائلة من المال، وسلطة كبيرة، وشهرة واسعة، وما إلى غير ذلك، فإن ذلك يكون متعلقاً باعتقاد أننا إذا حصلنا على هذه الأشياء، فإننا إذن سنشعر بالقيمة، أو الأهمية، أو حب الآخرين لنا، أو أي شيء آخر أساسي. وعندما نتعرف على هذا الهدف الأساسي، يمكننا العثور على سبل لتحقيقه تكون مباشرة أكثر، بدون بذل جهد هائل لتحقيق هدف آخر قد لا يكون ذا صلة على الإطلاق بالهدف الأساسي الذي نرغب حقاً في تحقيقه.

إذا كان هدفك هو الحصول على وظيفة بعينها، فإن هذا الهدف قد يكون وسيلتك لتحقيق أهداف شخصية أخرى عديدة. ربما كنت ترغب في هذه الوظيفة لأنك تجد العمل فيها ممتعاً، أو قد تكون وسيلتك لإنجاز عمل قيم جدير بالاحترام، وقد تمنحك هذه الوظيفة استقلالاً مالياً، أو تسمح لك بالتقرب من نوعية معينة من الناس. إن هدفك من وراء تحقيق هدف الفوز بالوظيفة قد يكون هو أن تتعلم المزيد باستمرار، أو أن تكون مبدعاً. أنواع عديدة من الوظائف يمكن أن توفر المتعة، والإنجاز، والاستقلال المادي، والتعلم، والإبداع، أو أياً كان هدفك من وراء الهدف.

على سبيل المثال، دعنا نفترض أنك ترغب في أن تكون لاعب كرة سلة محترفاً، ولكن طولك لا يكاد يبلغ ٤,٨ أقدام أو ١٤٥ سنتيمتر. تلك عقبة عملية كبيرة تحول دون أن تكون لاعب كرة سلة ناجحاً. إلا أنك عندما تسأل نفسك: "ما الذي سأستفيده إذا كنت لاعب كرة سلة محترفاً؟"، قد تدرك أن ما تريده حقاً هو أن تمارس رياضة ما بمهارة عالية تدعو الآخرين إلى احترامك، وتتيح لك كسب مال وفير. وهناك بالفعل آلاف الوظائف الأخرى التي يمكن أن تكسب المال واحترام الناس، إلا أنها لا تقتضي أن يكون طولك سبع أقدام. عندما تركز على ما تريده بحق، يصبح لديك احتمالات أكثر بكثير لتحقيق النجاح.

وقد يكون من الأكثر فائدة أن تخطو خطوة إضافية. إذا كنت ترغب في كسب المال والاحترام، يمكنك مرة أخرى أن تسأل نفسك: "ما الشيء الإيجابي الذي سيتحقق لي عن طريق كسب المال واحترام الآخرين لي؟"، "ما الذي أرغب حقاً في الوصول إليه من خلال المال واحترام الآخرين لي؟". معظم الناس يريدون على الأقل مالاً كافياً للاستمتاع بحياة رغدة. ومعظم الناس أيضاً يرغب في أن يحترمه الآخرون. ومع ذلك، فعندما تستهلك أهداف مثل المال والنجاح حياة المرء، فإن ذلك عادة ما يحدث لأنه يظن أن المال والنجاح سبل للوصول إلى شيء أكثر أهمية وقيمة. وعندما نسأل أنفسنا: "ما الذي سنستفيده من تحقيق هذا؟"، كثيراً ما نجد أن ما سنستفيده هو شيء مثل أن نكون محبوبين، أو نشعر بالقيمة

والأهمية، أو نشعر بالأمان، أو أن نحافظ على بقائنا. الأهداف أو النتائج الرئيسية كهذه تكون أكثر أهمية إلى حد يجعلها تستحق السعي وراءها بشكل أكثر مباشرة.

أحياناً تكون بحاجة إلى أن تسأل: "ما الذي سأستفيده حقاً من ذلك؟" عدة مرات قبل أن تصل إلى الهدف الجوهري الأساسي. على سبيل المثال، الحصول على وظيفة معينة قد يكون وسيلة لتكون ناجحاً. وكونك ناجحاً قد يكون وسيلة لكسب احترام الآخرين. وإذا اتخذنا خطوة إضافية، فقد يكون "هدف" كسب احترام الآخرين هو وسيلة للشعور بالقيمة والأهمية الشخصية.

قد يكون الحصول على وظيفة وسيلة لتجنب تحمل أي مسئولية: "أود أن أقوم فقط بما يطلب مني القيام به". والغرض الإيجابي لهذا، أو "الهدف من وراء هذا الهدف" قد يكون هو: "الشعور بالأمان". "إذا لم أكن مضطراً لاتخاذ أية قرارات، فإنني أشعر بالأمان".

وبمجرد أن نعرف أن الهدف الأساسي هو الأمان، أو الشعور بالقيمة الشخصية، تصبح لدينا مرونة أكبر من أجل تحقيق الهدف. ربما أننا حقاً سنكون أكثر أمناً إذا اتخذنا بعض القرارات. وربما يكون من الممكن أن نشعر بالقيمة والأهمية تجاه أنفسنا بسهولة أكبر دون محاولة كسب احترام الآخرين أولاً. عندما ندرك ما نريده حقاً، تزداد احتمالات حصولنا عليه بشكل كبير. خذ أحد أهدافك الآن، واسأل نفسك: "ما الشيء الإيجابي الذي سأستفيده أو أحصل عليه من تحقيق هذا الهدف؟". وخذ ما يكفيك من وقت لمعرفة الشيء المهم بحق بالنسبة لك، والذي ترغب حقاً فيه.

الجلسات وورش العمل الفردية

إذا كنت لا تزال تشعر بالحيرة بعد استكشافك للشيء الذي تريده حقاً، فإنك قد تكون بحاجة إلى التفكير في استشارة شخص مدرب جيداً على استخدام طرق البرمجة اللغوية العصبية لمساعدتك على اكتشاف ما تريده حقاً وكيفية تحقيقه. أحياناً يكون من الأسهل كثيراً تحقيق أهدافنا أو نتائجنا الشخصية بمساعدة شخص صاحب خبرة كبيرة في استخدام هذه الطرق. وفي حين أن بعض قرائنا قد كتبوا لنا ليخبرونا عن التغيرات القيمة التي حققوها بأنفسهم دون مساعدة، فإن آخرين يجدون أنه من الأسهل كثيراً تحقيق النتائج المطلوبة عندما يتم توجيههم وإرشادهم بواسطة شخص آخر. يمكن أن يحدث هذا في ندوة، أو في مناخ مساعدة من المدرب والمشاركين الآخرين، أو من خلال الجلسات الفردية. إن كل شخص يستجيب بشكل مختلف إلى حد ما، وأحد عناصر استخدام البرمجة اللغوية العصبية بمهارة هو أن يكون المرء حساساً لهذه الاختلافات، وأن يتعامل معها. هناك العديد من

الدقائق في الممارسة الجيدة للبرمجة اللغوية العصبية، والعديد من التعديلات التي يستطيع المدرب أو الممارس الماهر للبرمجة اللغوية العصبية صنعها مع أي طريقة من طرق البرمجة اللغوية العصبية بحيث تناسب كل شخص منفرد.

إذا كنت تفكر في حضور ورشة عمل أو الحصول على مساعدة خاصة لتحقيق فوائد أكثر لنفسك، فإننا نود أن نقترح عليك بعض الخطوط الإرشادية حتى تستطيع الحصول على أقصى استفادة في مقابل ما تستثمره من وقت ومال. إن مجال البرمجة اللغوية العصبية اليوم ليس له معايير عالمية أو إجراءات تصريح، وجودة استخدام هذا المجال تختلف بشكل هائل من شخص لآخر، ومن مركز تدريب لآخر. وإليك بعض السبل التي يمكنك بها جمع المعلومات قبل أن تقدم على الاستثمار في اللجوء إلى استخدام مساعدة متخصص في البرمجة اللغوية العصبية:

الجلسات المنفردة مع العملاء

١. هل يقضي المعالج وقتاً طويلاً للغاية في تجميع المعلومات بشأن الأخطاء التي وقعت في الماضي؟ رغم أن هذا قد يكون مفيداً، إلا أن تخصيص وقت أطول من اللازم لجمع المعلومات بشأن ما سار على نحو خاطئ في الماضي نادراً ما سيؤدي إلى الوصول إلى الحلول المطلوبة. وما يؤدي إلى الحلول هو معرفة كيفية قيامك أنت -أو الآخرين- بحل مشكلات مشابهة. الممارسون الفعالون للبرمجة اللغوية العصبية يقضون وقتاً أطول بكثير في تجميع المعلومات الخاصة بأهدافك الإيجابية وقدراتك ومواردك الشخصية.

٢. هل تتقدم نحو تحقيق الهدف أو النتيجة المرغوبة؟ بعض الأهداف عادة ما تتحقق في جلسة واحدة مع مدربي البرمجة اللغوية العصبية، في حين تستغرق أهداف أخرى وقتاً أطول. وحتى مع الأهداف التي تستغرق وقتاً أطول، عادة ما يشعر العملاء ببعض التقدم نحو الاتجاه الصحيح المرغوب خلال أول جلستين أو ثلاث جلسات. إذا لم تكن هذه هي الحال معك، فربما يكون الوقت قد حان لتفكر في اللجوء إلى معالج أو مدرب آخر. حتى إذا كنت تتعامل مع شخص ماهر، فإنه قد يكون غائباً عنه أمر ما، أو قد يكون هدفك خارجاً عن نطاق خبرته. إن ملاحظة التقدم نحو أهدافك هي المعيار المنفرد الأكثر أهمية الذي يمكنك استخدامه.

٣. هل يقوم معالجك أو مدربك بمنحك عبارات توضيحية يخبرك بها عن مشكلتك، بدلاً من أن يقضي الوقت في مساعدتك على الحصول على ما تريد؟ هذا إشارة إلى أن اللجوء إلى شخص آخر سيكون استثماراً أفضل لوقتك ومالك. العبارات التشخيصية ليست حلولاً،

فهي عادة لا تقدم لك سوى القليل جداً من التوجيه والإرشاد أو لا تقدمهما أصلاً لك -أو للمدرب- لتعرف ما يجب أن تفعله لمساعدتك في الحصول على ما تريد.

٤. تعرف على الفارق بين شعورك بمشاعر طيبة تجاه المعالج أو شعورك بأنه يفهمك، وبين حصولك على التغيرات التي تريدها في حياتك من عدمه. في الوضع المثالي يمكنك أن تجد كلا الأمرين في مستشارك. إلا أن بعض الأشخاص الذين تشعر معهم بالدفء والمودة لا تكون لديهم المهارات اللازمة لمساعدتك على الحصول على النتائج التي تريدها. إذا كنت تتعامل مع معالج رائع على المستوى الشخصي، ولكنك لا تحصل على التغيرات التي ترغب فيها، فإننا نقترح عليك أن تجرب شخصاً آخر.

الندوات

إذا كنت مهتماً بحضور ندوة، أو حلقة بحث، أو ورشة عمل، فإليك بعض الوصايا الموجزة لمساعدتك على اختيار نوع التدريب الذي سيفيدك إلى أقصى حد ممكن:

١. لتكن لديك خبرة شخصية مع المدرب. يمكن أن يحدث هذا من خلال حضور معاينة مجانية، أو من خلال الاستماع إلى شريط كاسيت أو مشاهدة شريط فيديو. ثق بخبرتك الفعلية المباشرة أكثر من ثقتك بالنشرات الدعائية، أو التوصيات، أو الشهادات، أو الدرجات، وما إلى غير ذلك.

٢. القدرة على الاستمرار. هل يتمتع المدرب أو المعالج بسجل جيد فيما يتعلق بتكرار الندوات وحلقات البحث على مدار فترة زمنية معقولة؟ هؤلاء الذين يتمتعون بالقدرة والمهارة والاستقامة الشخصية (وليس مجرد بريق وجاذبية وقدرة على التأثير) هم الذين يمكنهم تحقيق نتائج ترضي الناس مع مرور الوقت وعلى مر الزمن.

٣. المعلومات في مقابل الإثباتات. في ندوة تدريبية جيدة، سوف تحصل على عروض وإثباتات وبراهين حية على الطريقة التي يتم تدريسها، وليس على مجرد كلمات تشرح الطرق أو النتائج.

٤. التدريبات. بعد تقديم العرض والإثبات، هل يقدم لك المدرب تدريبات موضوعة بدقة وعناية تتيح لك ممارسة مهارات جديدة على الفور؟ الملاحظة والمراقبة والممارسة هي ما ستجعل المهارات الجديدة جزءاً تلقائياً من ذاتك.

٥. الدليل. هل تتعلم كيف تعرف ما إذا كان ما تعلمته يحقق النجاح ويفيدك أم لا؟ المدرب الجيد يعلمك الإشارات الانفعالية غير اللفظية التي يجب عليك مراقبتها بعناية والإنصات إليها بانتباه.

٦. الاستقامة والأمانة الشخصية. هل يتصرف المدرب بطرق تتفق وتنسجم مع ما يقوم بتعليمه؟ إليك بعض السمات التي نبحث عنها في المدربين:

أ. المدرب الماهر الفعال يفترض مسبقاً أن أي شخص يمكنه أن يتعلم: الأمر كله مسألة معرفة الطريقة التي يتعلم بها كل شخص بسهولة أكبر. وإذا تصرف المدرب على أنه "معلم" يرغب في إبهارك، فاحذر وانتبه. المشاركون عادة ما لا يستطيعون تعلم الكثير من هذا النوع من التدريب (على الرغم من أنهم ينبهرون به أحياناً!).

ب. المدرب الجيد يحترم ويقدر تساؤلات واعتراضات المشاركين.

ج. المدرب الجيد يفي بأية وعود يتعهد بها أمام المشاركين.

د. المدرب الجيد الماهر يمكنه بسهولة أن يعترف بأخطائه ويرحب بالاقتراحات لتحسين عملية التدريب.

٧. المهارات. قد يكون من الصعب اكتشاف هذا قبل خوض الكثير من التدريب على البرمجة اللغوية العصبية، ولكنه غاية في الأهمية. وإليك بعض الإشارات: هل يستطيع المدرب أن يعرض ويبرهن على حدوث النتائج؟ هل تلاحظ تغيرات انفعالية غير شفهية على العميل الذي يخضع للعملية؟ هل تلاحظ تحسناً في مهارتك الشخصية، أم أن المدرب يقول: "إن عقلك اللاواعي يستوعب الأمر"، أو "إنك تشعر بالارتباك الآن، ولكن في غضون ستة أشهر من الآن ستلاحظ الاختلاف"؟ يجب أن تصر على النتائج الملموسة.

٨. روح الدعابة. أفضل وسيلة للمساعدة على التعلم هي روح الدعابة؛ تلك الروح المعدية، التي تضحك بها مع الآخرين، أو على ظرف إنساني، وليس على حساب أي شخص. إذا وجدت مدرباً يمتلك هذه السمة مع باقي السمات التي ذكرناها، فقد عثرت على شخص سوف تسعد به على الأرجح.

هذه التوصيات مأخوذة باختصار من مقال أكثر شمولاً بعنوان A Consumer's Guide to Good Training أو "دليل المستخدم نحو الحصول على تدريب جيد". وهو متاح مجاناً لدى مكتبنا. يمكنك الحصول على نسخة بإرسال مظروف عليه طوابع البريد، وعنوانك الشخصي على العنوان التالي: NLP Comprehensive, 2897 Valmont Road, Boulder, CO 80301.

خاتمة

في هذا الكتاب قمنا بعرض أمثلة عديدة على التغير الشخصي السريع لنوضح ونبرهن لك على ما هو ممكن وقابل للتحقق باستخدام نماذج وأساليب البرمجة اللغوية العصبية. وقمنا أيضاً بشرح بعض الطرق التي نستخدمها في جمع المعلومات وإحداث التغيرات، وبعض المفاهيم التي توجهنا وترشدنا عند استخدام تلك الطرق. نأمل أن نكون قد استطعنا منحك بعض التوضيح بشأن الاتساع والعمق الشاملين اللذين تقدمهما البرمجة اللغوية العصبية. وعلى عكس بعض "الطرق الجديدة" الأخرى التي تكون عبارة عن مجرد وسيلة واحدة، أو مجموعة من الأدوات والحيل، فإن البرمجة اللغوية العصبية تقدم مجموعة منظمة من المفاهيم والطرق لفهم وتغيير التجربة الإنسانية. إنها تمثل بزوغ فجر علم حقيقي جديد عن العقل.

يمكننا عادة التعامل مع معظم المشكلات الموضحة في هذا الكتاب بنفس السرعة التي أشرنا إليها، وذلك بمجرد أن نحدد كيفية تطور المشكلة وكيفية عملها. إلا أن معرفة بناء وهيكل المشكلة يستغرق أيضاً بعض الوقت. وبالإضافة إلى ذلك، فإن تحقيق نتيجة واحدة قد يتطلب عدداً من التغيرات الموضحة في الحالات التي قمنا بعرضها.

"مشكلة" واحدة منفردة مثل مشكلة زيادة الوزن قد تتطلب أياً من الأشياء التالية أو كلها مجتمعة: صورة ذات أفضل، أو استراتيجية طعام النحافة الطبيعية، أو تعلم طرق فعالة للتحفيز واتخاذ القرارات، أو التخلص من استجابة رهابية لإيذاء وقع في الطفولة، أو تعلم مهارات اجتماعية أو مهارات تكيف أفضل. إن حدوث تدخل واحد ناجح وتغيير مفيد من النوع الموضح في هذا الكتاب عادة ما سيؤدي فقط إلى حل جزء من المشكلة.

وبالإضافة إلى معرفة ما يجب عمله، فإن طريقة عمله أيضاً مساوية في الأهمية. إن الإرشادات التي نعطيها للناس لا يمكن أن تسير على نغمة ووتيرة واحدة مملة فحسب. إن إشاراتنا الانفعالية غير اللفظية، ونبرة الصوت، واللهجة، والتوافق جميعها عناصر أساسية

لكي تكون هذه الإشارات قوية ومؤثرة وتؤدي إلى إحداث التغيير. قد تكون لدى الفنان صورة رائعة في خياله، ويعرف بالضبط الألوان المطلوبة لصنع التأثير المطلوب الذي يريده لهذه الصورة، ولكنه أيضاً بحاجة إلى المهارات التي تمكنه من وضع الألوان على قطعة القماش التي يرسم عليها بالشكل المناسب لتحقيق ما يريد.

وعلى نفس المنوال، فإن الكمان هي أداة موسيقية غاية في البساطة، ومع ذلك فإن الأمر يتطلب تدريباً كبيراً وممارسة ومهارة للحصول منها على صوت واضح عذب نقي. إذا كنت مهتماً بمعرفة كيفية القيام بهذا النوع من العمل مع الناس، فإننا نأمل أن تدرك أنه من الصعب أن تتعلم ممارسة البرمجة اللغوية العصبية بشكل جيد متقن من خلال كتاب، تماماً كصعوبة تعلم العزف على الكمان بهذه الطريقة. في كلتا الحالتين، يصنع التدريب "العملي" والإرشاد والتوجيه الذي تحصل عليه من شخص ماهر بارع اختلافاً هائلاً. يستطيع مدرب جيد على استخدام الكمان أن يوضح لك في غضون ثوان كيف يمكنك تعديل وضع الآلة بغرض تحسين الصوت الصادر عنها، وهو الأمر الذي قد يستغرق منك سنوات لاكتشافه بنفسك دون مساعدة شخص مدرب. إن الحالات التي تم شرحها في هذا الكتاب -مثل نوتة موسيقية- هي ملخصات أو موجزات فحسب لما يمكن إنجازه. أما الممارسة الفعلية فهي عادة ما تتطلب تدريباً جاداً ومهارة لا يمكن نقلها بواسطة الكلمات.

لقد لاحظنا أيضاً أننا نستطيع عادة الوصول إلى النتائج بسرعة أكبر مع الأشخاص الذين حضروا بعض ندواتنا. هؤلاء الأشخاص لديهم خلفية كبيرة يمكننا الاستفادة منها بسرعة لمساعدتهم على الوصول إلى أهدافهم، وليس لديهم معتقدات مقيدة كثيرة تعوق تقدمهم في طريقهم. وعندما يتعلمون المزيد والمزيد عن كيفية عمل عقولهم، تكون لديهم مهارات وقدرات وموارد عقلية أكثر متاحة من أجل تسوية وحل المشكلات وتحقيق التغيرات المرغوبة.

أحياناً قد تكون هناك أيضاً أوقات لا يفلح فيها أي شيء نجربه. وهذا صحيح في جميع فروع المعرفة، بما فيها تلك التي لها تاريخ أطول بكثير من علم البرمجة اللغوية العصبية. وعندما لا تفلح الطرق الموجودة بالفعل، فإن هذا يميز الحدود المتنامية لهذا المجال، حيث نحتاج إلى مفاهيم وتغييرات جديدة. ولقد استخدمنا مثل هذه الحالات لتحفيزنا على ابتكار طرق جديدة. وهناك الكثير مما نستطيع اليوم عمله ولم نكن نستطيع ذلك منذ عام مضى، وبحلول الوقت الذي يصل فيه هذا الكتاب إليك وتمسكه بين يديك سيكون هناك المزيد والمزيد مما هو ممكن.

وفي الختام، نود أن نوضح شيئاً تبينه وتظهره الحالات المعروضة في هذا الكتاب مراراً وتكراراً. يصبح الناس أكثر قدرة وأكثر إنسانية عن طريق إضافة مفاهيم، واستجابات، وسلوكيات، وطرق تفكير بديلة، وليس عن طريق طرحها أو نبذها أو إعاقتها.

على مر آلاف السنين، استخدمت المجتمعات الاستهجان، والعقاب، والسجون، وأشكال الإكراه والإجبار الأخرى لمنع السلوكيات التي لا ترغب فيها عن طريق تقليص الخيارات المتاحة أمام الناس. وأشكال القهر والإكراه دائماً ما تعبر عن الفشل في تعليم أفراد المجتمع بفعالية بدائل أفضل. وأحياناً يكون هذا الفشل بدوره علامة على أن بعض أهداف المجتمع لا تلائم كون المرء إنساناً، ويمكن تغييره. إلا أنه، إذا كانت أهداف المجتمع ملائمة وصحيحة، فلابد وأن هناك شيئاً مفقوداً في عملية التعليم، وفي التطبيع الاجتماعي للأفراد، وذلك إذا كان من الضروري إخضاع الناس للقهر والإكراه على ممارسة سلوك محمود مرغوب. وعن طريق تعليم خيارات وبدائل إضافية فعالة (وكيفية التفكير في مزيد من الخيارات عندما ينفد ما عندك منها) يستطيع الناس أن يتمتعوا بحياة أكثر جمالاً ومتعة وإشباعاً. عندما يمتلك الناس الخيارات، لا تكون هناك حاجة إلى السيطرة عليهم وقهرهم، لأنهم حينئذ يمتلكون طرقاً ووسائل فعالة لتحقيق ما يريدون دون قهر الآخرين أو السيطرة عليهم أو إيذائهم.

الطرق الموضحة في هذا الكتاب جميعها تضيف إلى قدراتنا وإمكانياتنا الداخلية. الحس الداخلي الموسع بأنفسنا يجعلنا أيضاً أكثر حساسية، ومهارة، وبراعة، وسعة حيلة، وإبداعاً، وقدرة على الاستجابة في علاقتنا مع الآخرين.

يذكر العديد من الخبراء أننا لا نستخدم سوى نسبة ضئيلة للغاية من قدرة عقولنا، والتقديرات عادة ما تتراوح بين ٥٪ إلى ١٥٪. ورغم أن الناس قد لا يستخدمون الجزء الأعظم من مخهم، إلا أن تلك ليست هي المشكلة الكبرى. والمشكلة الكبرى هي في كيفية استخدام النسبة المتاحة من مخنا أياً كانت. وأياً كانت طريقة تفكيرك في الأمر، فإن العقل هو بحق حقل لم يتم استكشافه بعد، وهو مليء بالموارد القيمة التي لا نكاد نستفيد منها. يمكنك استخدام البرمجة اللغوية العصبية لتحقيق استفادة أكبر من عقلك، والحصول على المزيد والمزيد مما تريده في الحياة.

بعض هؤلاء الذين يلجئون إلى البرمجة اللغوية العصبية هم أشخاص يمتلكون بالفعل العديد من القدرات، ويمتلكون حساً إيجابياً بقيمتهم وأهميتهم الذاتية الشخصية. وهؤلاء الأشخاص يستفيدون من البرمجة اللغوية العصبية لتحقيق المزيد والمزيد. وآخرون لديهم بدايات وخلفيات أكثر إيلاماً، ويلجئون إلى قلب البرمجة اللغوية العصبية لتحويل حياتهم

إلى اتجاه إيجابي. كتبت لنا إحدى السيدات بعد ما يزيد قليلاً على عام من مساعدتنا لها تقول:

"عندما جئت إلى التدريب الذي كنتم تقدمونه على ممارسة البرمجة اللغوية العصبية، لم يكن باقياً لي في الحياة سوى بصيص ضئيل من الأمل. لم يكن باستطاعتي احتمال الألم أكثر من ذلك وكنت قد أوشكت على اليأس والاستسلام. لقد خضت تغيرات كبرى، وغاية في السرعة، وأصبحت أخيراً قادرة على وضع أساس لقوتي الشخصية. لقد حصلت على كل تدريب متاح على ممارسة البرمجة اللغوية العصبية في السنة الماضية، ولقد تطورت كثيراً جداً منذ ذلك الحين. ولقد رأيت تغيرات جذرية هائلة تحدث في حياة عملائي، وأستطيع أن أدرك الآن أنني قادرة على صنع اختلاف في هذا العالم. إن العمل الذي قمتم به معي غير حياتي بأسرها ومنحني الكثير جداً. أشكركم على ما صنعتموه بحياتي، وأتمنى لكم البركة والسعادة".

إننا نشعر بأننا سعداء بالفعل بالبرمجة اللغوية العصبية، وبقدرتنا على تقديم هذه السعادة للآخرين أيضاً. لقد فتح لنا مجال البرمجة اللغوية العصبية أبواباً ما كنا حتى نعرف بوجودها. وعندما نواجه موقفاً لا نعرف بعد كيف نتعامل معه، فإن مفاهيم ومهارات البرمجة اللغوية العصبية تقدم لنا أساساً راسخاً قوياً لاكتشاف حلول جديدة.

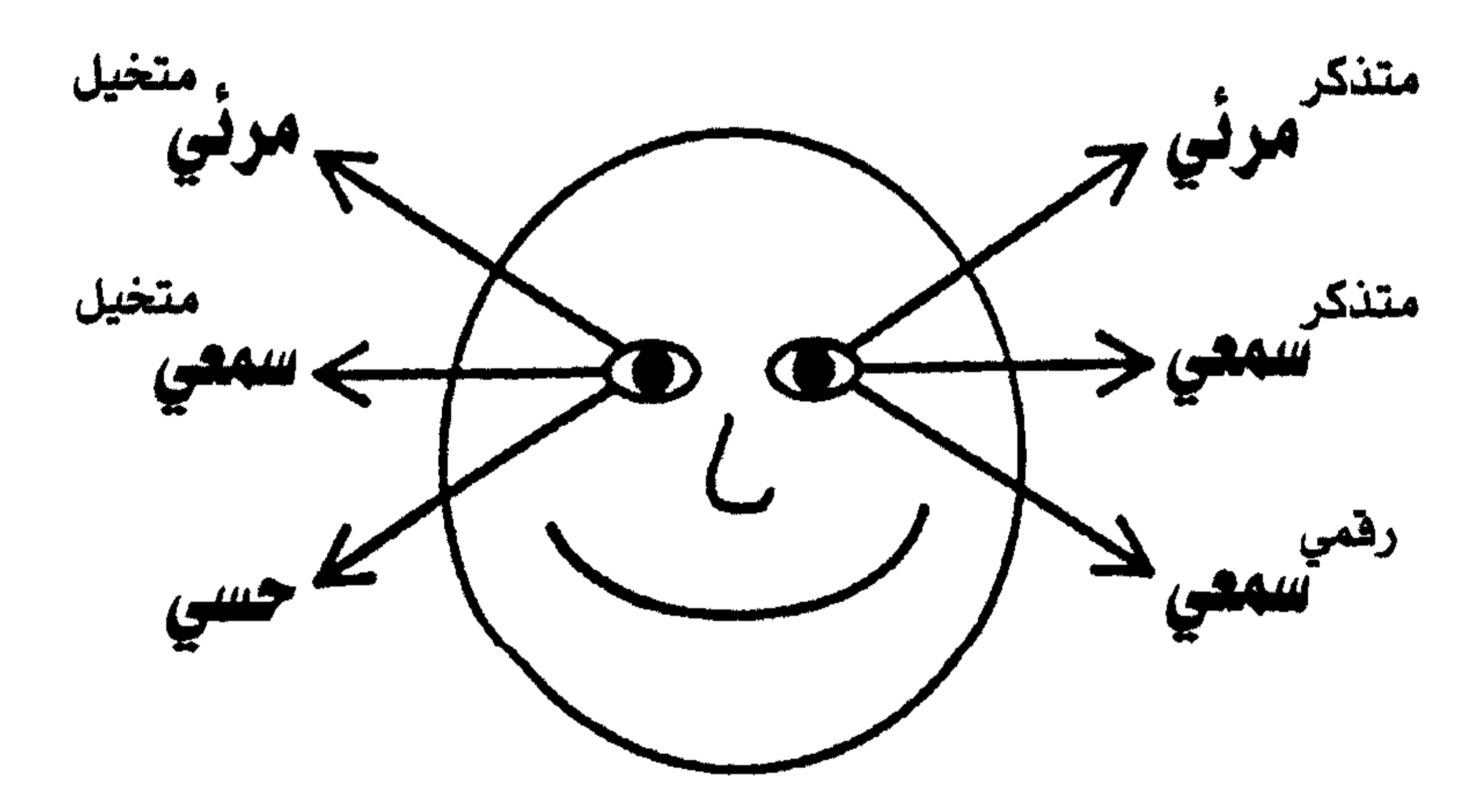
نأمل أن يكون هذا الكتاب قد فتح في عقلك بعض الأبواب التي تؤدي بك إلى معرفة ما يمكنك تحقيقه في حياتك، ومعرفة كيفية تحقيقه. نتمنى لك الخير في رحلتك عبر الحياة.

ملحق ١

إشارات الوصول العينية

في حين أن معظم الناس يقومون بتجميع كل عمليات المعالجة الداخلية للمعلومات تحت مسمى "التفكير"، ذكر "ريتشارد باندلر" و"جون جريندر" أنه قد يكون من المفيد للغاية تقسيم التفكير إلى الأجهزة الحسية المختلفة التي يحدث فيها. عندما نقوم بمعالجة المعلومات داخلياً، يمكننا أن نفعل ذلك بشكل مرئي (البصر)، أو سمعي (السمع)، أو حسي (الشعور)، أو شمي (الشم)، أو ذوقي (التذوق). عندما تقرأ كلمة "سيرك"، فإنك قد تتعرف على ما تعنيه عن طريق رؤية صور حلقات السيرك، أو الأفيال، أو لاعبي السيرك؛ أو عن طريق سماع موسيقى السيرك المألوفة؛ أو الإحساس بمقاعد المتفرجين الصلبة، أو الطفل الجالس في حجرك، أو الإحساس بالإثارة؛ أو شم وتذوق الفيشار أو الحلوى. يمكن إدراك معنى الكلمة بأي واحد، أو أي مزيج من هذه القنوات الحسية الخمس.

لاحظ "باندلر" و"جريندر" أن الناس يحركون عيونهم في اتجاهات نظامية، وفقاً لنوع التفكير الذي يقومون به. هذه الحركات تسمى إشارات الوصول العينية. الشكل التالي يوضح نوع المعالجة أو التفكير الذي يقوم به معظم الناس عندما يحركون عيونهم في اتجاه معين. نسبة ضئيلة فقط من الناس (٥٪) تقريباً تكون لديهم هذه الحركات "معكوسة"، بمعنى أنهم يحركون عيونهم في اتجاهات معاكسة للاتجاهات الموضحة في هذا الشكل.



من الأسهل استخدام هذا الشكل إذا قمت بتركيبه فوق وجه شخص ما، بحيث يمكنك عندما ترى نظرة هذا الشخص أن تتخيل اسم إشارة الوصول العينية هذه.

مرئي متذكر: رؤية صور لأشياء رأيتها من قبل، بنفس الطريقة التي رأيتها بها من قبل. ونوع الأسئلة التي عادة ما تثير هذا النوع من المعالجة تشتمل على أسئلة مثل: "ما لون عيني والدك؟"، "كيف يبدو شكل معطفك؟".

مرئي متخيل: رؤية صور لأشياء لم ترها من قبل، أو رؤية الأشياء بشكل مختلف عن الطريقة التي رأيتها بها من قبل. ونوع الأسئلة التي عادة ما تثير هذا النوع من المعالجة تشتمل على أسئلة مثل: "كيف يمكن أن يبدو شكل فرس نهر برتقالي عليه بقع أرجوانية؟".

سمعي متذكر: تذكر أصواتاً سمعتها من قبل. وتشتمل الأسئلة التي عادة ما تثير هذا النوع من المعالجة على أسئلة مثل: "ما صوت ساعة التنبيه الخاصة بك؟".

سمعي متخيل: سماع أصوات لم تسمعها من قبل. والأسئلة التي تثير عادة هذا النوع من المعالجة تشتمل على: "كيف سيكون صوت التصفيق عند تحوله تدريجياً إلى صوت تغريد الطيور؟"، "كيف سيكون صوتك إذا أصبح أكثر غلظة؟".

سمعي رقمي: التحدث إلى الذات. والأسئلة التي عادة ما تثير هذا النوع من المعالجة تشتمل على: "هل يمكنك أن تقول شيئاً لنفسك كثيراً ما تقوله لنفسك؟"، "اذكر عهد الولاء للوطن داخلياً".

حسي: الشعور بالأحاسيس، الأحاسيس اللمسية (اللمسة)، أو الشعور بالحركات العضلية الذاتية (حركة العضلات). والأسئلة التي عادة ما تثير هذا النوع من المعالجة تشتمل على: "كيف يكون الشعور بالسعادة؟"، "كيف يكون الشعور بلمس مخروط صنوبري؟"، "كيف يكون الشعور بالجري؟".

تم تناول إشارات الوصول العينية بالشرح بمزيد من التفصيل في كتاب Frogs into Princes and Solutions.

ملحق ٢

أشرطة الكاسيت وأشرطة الفيديو

لكي تحصل على خبرة كاملة ببعض طرق هذا الكتاب، يمكنك الاختيار من بين أشرطة الكاسيت والفيديو التالية.

أشرطة الكاسيت

Introducing NLP (تقديم إلى البرمجة اللغوية العصبية) لـ "كونيرا أندرياس".

مقدمة عملية مليئة بالأمثلة عن البرمجة اللغوية العصبية. ستعرف كيف أن أفكارك تصنع حياتك، وتتعلم بعض الطرق الفعالة السريعة لتغيير هذه الأفكار. يحتوي الشريط على عرض لنموذج "الحفيف" Swish Pattern. (مدة الشريط ٦٧ دقيقة، بسعر ٩,٩٥ دولار). انظر الفصلين ١٧، و ١٨.

Using Your Brain -For a CHANGE (استخدام عقلك؛ من أجل إحداث تغيير) لـ "ريتشارد باندلر".

تعرف على عبقرية "ريتشارد باندلر" الذي شارك في وضع أسس علم البرمجة اللغوية العصبية. يرشدك "ريتشارد" في شريط فكاهي حساس مثير للفكر خلال مجموعة تمارين لزيادة قدرتك على التعبير، ورؤية الجانب المضحك من المشكلة، ومعرفة كيف يدخل الناس علاقة حب ويخرجون منها، وفهم الآخرين وغير ذلك. (٨٠ دقيقة، بسعر ٩,٩٥ دولار).

The "Decision Destroyer" (عملية تدمير القرار) لـ "ستيف أندرياس".

تتيح لك طريقة "ريتشارد باندلر" المسماة "تدمير القرار" Decision Destroyer تطوير موارد شخصية مؤثرة وقوية، ووضع هذه الموارد (أو التجارب) في ماضيك قبل الوقت الذي احتجت فيه إليها، بحيث تتم إعادة تقييم المشكلات التي تلي هذه الموارد زمنياً بطريقة إيجابية. (٧٥ دقيقة، بسعر ١٦ دولاراً). انظر الفصل ٤.

NLP: The New Technology of Achievement (البرمجة اللغوية العصبية: تكنولوجيا الإنجاز الجديدة) لمجموعة من مدربي البرمجة اللغوية العصبية.

هذه الأشرطة ترشدك عبر خطوات صنع التغيرات باستخدام أساليب ناجحة ومجربة من أساليب البرمجة اللغوية العصبية. وكل نموذج من نماذج التغيير الموضحة خال من

المحتوى بحيث تستطيع استخدامه مع أي تغيير تريده. ابتكرتها وأنتجتها شركة Nightingale-Conant. (٦ أشرطة كاسيت صوتية في مجلد مع كتيب، بسعر ٥٩,٩٥ دولار).

Success Mastery with NLP (إتقان النجاح باستخدام البرمجة اللغوية العصبية) لـ "تشارلز فولكنر" و"روبرت ماكدونالد".

أفكارك الداخلية، والصور والأصوات، والخرائط الذهنية تعبر عن نفسها حالياً في عالمك الخارجي. هذه المجموعة من الأشرطة تركز على الشخصية بالكامل. سوف تتعلم استخراج أقصى متعة من حياتك اليومية وذلك أثناء التقدم نحو أهدافك. (٦ أشرطة كاسيت صوتية في مجلد مع كتيب، بسعر ٥٩,٩٥ دولار).

أشرطة الفيديو

Resolving Grief (تبديد الأحزان) لـ "كونيرا أندرياس".

رجل فقد طفله الصغير مؤخراً وفقد أحباء آخرين في سنوات سابقة يعثر أخيراً على حل سلمي هادئ. الطريقة ابتكرها الزوجان "أندرياس" للتعامل مع أي خسارة: شخص (طلاق، انفصال، موت)، أو شيء ثمين ذي قيمة، إلخ. (٥٧ دقيقة، بسعر ٦٠ دولاراً). انظر الفصل ١١.

Six-Step Reframing (إعادة التشكيل في ست خطوات) لـ "كونيرا أندرياس".

نموذج فعال للوصول إلى موارد اللاوعي لدى الإنسان بغرض تغيير العادات والمشاعر والسلوكيات السيئة غير المرغوب فيها. يحتوي الشريط على عرض مع امرأة من أجل الإقلاع عن التدخين. (٧١ دقيقة، بسعر ٧٥ دولاراً). انظر الفصل ٨.

Eliminating Allergic Responses: Retraining your Immune System (التخلص من استجابات الحساسية: إعادة تدريب جهازك المناعي) لـ "تيم هالبوم"، و"سوزي سميث".

عرض مع بعض العملاء الذين يتعلمون التخلص من استجابات الحساسية ضد الطعام (القمح واللبن)، والحساسية ضد القطط، وكيميائيات التحميض، إلخ. (٥٥ دقيقة، بسعر ٦٠ دولارا). انظر الفصل ٥.

A Strategy for Responding to Criticism (استراتيجية للاستجابة للنقد) لـ "ستيف أندرياس".

تعلم نموذجاً ابتكره الزوجان "أندرياس" يتيح لك تلقي التقييم بصدر رحب دون ضيق أو غضب أو مشاعر سيئة. (٤٠ دقيقة، بسعر ٦٠ دولاراً). انظر الفصل ٦.

The Swish Pattern (نموذج الحفيف) لـ "ستيف أندرياس" و"كونيرا أندرياس".

تدخل سريع وقوي وفعال لتغيير العادات والمشاعر. يحتوي الشريط على عرض لعملية تخلص أحد العملاء من عادة قضم الأظافر، والتخلص من استجابة الغضب لدى إحدى السيدات تجاه مخاطبة ابنتها لها بنبرة صوت معينة. (٧١ دقيقة، بسعر ٧٥ دولاراً). انظر الفصلين ١٧، و ١٨.

The Fast Phobia/Trauma Cure (العلاج السريع للرهاب والصدمات) لـ "ستيف أندرياس".

يساعد "ستيف" عميلاً على التخلص من رهاب شديد من النحل استمر لمدة ٢٠ عاماً في سبع دقائق فقط. ويحتوي الشريط أيضاً على مقابلة متابعة لمدة ١٥ دقيقة مع أحد جنود حرب "فيتنام" وهو شخص تم شفاؤه من الاضطراب التوتري لما بعد الصدمة Post Traumatic Stress Disorder بشكل تام في جلسة واحدة باستخدام هذه الطريقة. (٤٢ دقيقة، بسعر ٦٠ دولاراً). انظر الفصل ٧.

يمكنك أن تطلب هذه الأشرطة عن طريق إرسال شيك أو مبلغ الطلبية إلى NLP Comprehensive (انظر العنوان التفصيلي أدناه). نقبل أيضاً الدفع باستخدام بطاقات فيزا، وماستركارد، وديسكفركارد. ستحصل على خصم ١٥٪ على طلب ثلاث أشرطة كاسيت أو أكثر، أو ثلاث أشرطة فيديو أو أكثر. جميع الطلبيات داخل الولايات المتحدة يتم شحنها عبر اتحاد البريد الأمريكي UPS، وجميع الطلبيات من خارج الولايات المتحدة يتم شحنها بالبريد الجوي. اتصل لتعرف أسعار الشحن/التسليم. جميع الأسعار المذكورة لأشرطة الفيديو بنظام NTSC الأمريكي. أما أشرطة الفيديو بنظام بال PAL أو سيكام SECAM فتزيد على الأسعار المذكورة بقيمة ٢٥ دولاراً للشريط الواحد. من فضلك حدد النظام الذي تريد به الأشرطة. والطلبيات التي لا تحتوي على ذكر النظام سيتم شحنها بالنظام الأمريكي القياسي NTSC. نرجو الدفع بالدولار الأمريكي عن طريق الإيداع في بنك أمريكي.

NLP Comprehensive
4895 Riverbend Road
Suite A
Boulder, Co 80301

1-800-233-1657, (303) 442-1102
Fax (303) 442-0609

وهنـاك نطـاق أوسـع مـن مـصادر البرمجـة اللغويـة العـصبية متـاح لـدى NLP Comprehensive. اتـصل بنـا أو راسـلنا لتحـصل علـى كتـالوج كامـل بعنـاوين الكتـب، وأشرطة الكاسيت، وأشرطة الفيديو.

ملحق ٣

التدريب والتأهيل

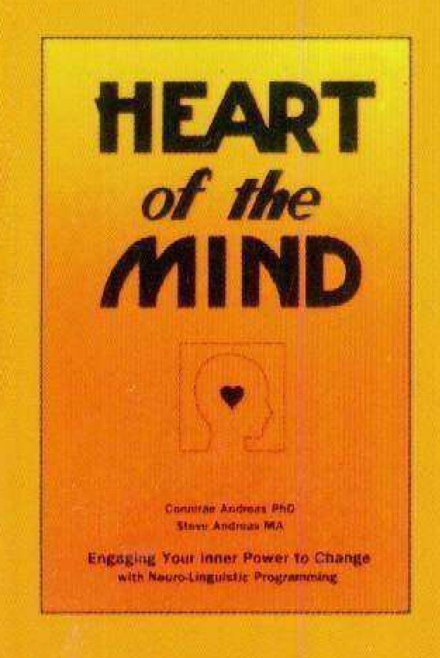
إذا كنت ترغب في تحقيق المزيد لنفسك، أو علاقاتك، أو حياتك المهنية، فإننا ندعوك لاستكشاف الفرص التعليمية التي يقدمها مركز تدريب NLP Comprehensive الذي أسسه "ستيف أندرياس" و"كونيرا أندرياس" بولاية "كلورادو" الأمريكية.

دائماً ما يجتهد مركز تدريب NLP Comprehensive من أجل توفير أعلى جودة متاحة في التدريب على البرمجة اللغوية العصبية. وتعكس برامج كل عام آخر التطورات التي طرأت على هذه التكنولوجيا الإنسانية المتقدمة. الزوجان "أندرياس"، ومعهما أكثر من ١٢ مدرباً خبيراً آخر، متفرغون جميعاً لتعليمك طرق وأساليب البرمجة اللغوية العصبية، وتوجيهك وإرشادك عبر عملية استكشاف احتمالات وإمكانيات البرمجة اللغوية العصبية. اتصل لتحصل على المعلومات الخاصة بالمقررات الدراسية الخاصة بالمارسين، والمدربين، والأساتذة، وورش العمل الأخرى أيضاً.

NLP Comprehensive
4895 Riverbend Road
Suite A
Boulder, Co 80301
1-800-233-1657, (303) 442-1102
Fax (303) 442-0609

قد تهتم بشكل خاص بالبرنامج الصيفي الداخلي الذي نقدمه في جبال "روكي" بولاية "كلورادو". أفضل عطلة أو إجازة في موقع كهذا.





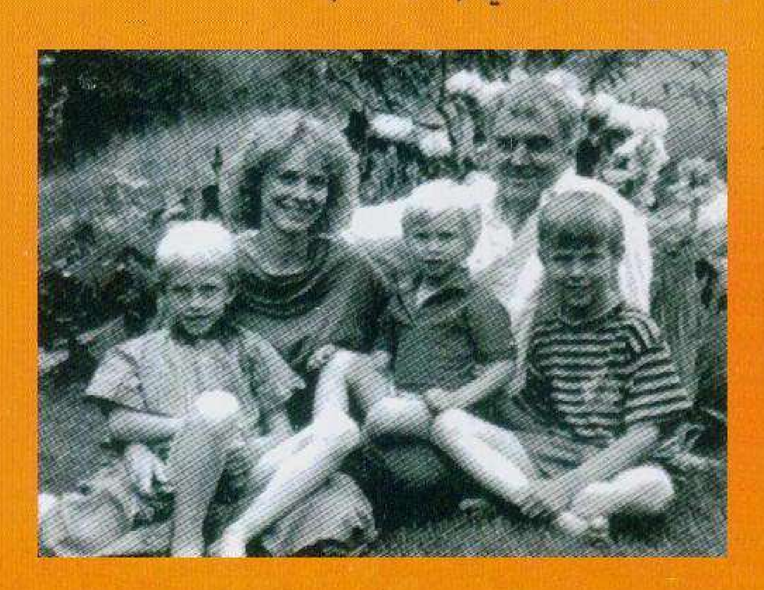
«عرفت ستيف اندرياس منذ ٣٠ عاماً، وأعرف أن القوة المحركة الموجهة في حياته هي أن يعثر على وسائل أكثر فعالية يستطيع الناس من خلالها إدراك قدراتهم وإمكانياتهم. وبين يديه، أصبحت البرمجة اللغوية العصبية قوة علاجية.

«هذا الكتاب، الذي كتبه ستيف بمشاركة زوجته كونيرا، يحتوي على ثروة من الفهم الذي يمكن أن يساعد الناس على أن يصبحوا بشراً حقيقيين بشكل كامل. كما أنه يحتوي أيضاً على البصيرة والصدق اللذين يضمنان استخدام هذه المعرفة بحكمة وشفقة».

. هاج برازر، مؤلف كتاب **Notes to Myself**

هناك طريقة جديدة فعالة ولطيفة للتغلب على مشكلات الحياة. تعرف إلى أعداد الناس الذين تغيرت حياتهم وتحققت أحلامهم واصبحت واقعاً من طريق التعرف إلى قواهم الداخلية واستغلالها من أجل التغير باستخدام البرمجة اللغوية العصبية. البرمجة اللغوية العصبية Neuro-Linguistic Programming هي علم جديد يدرس كيفية عمل العقل البشري وتحقيقه نتائج ثابتة وأحياناً مذهلة.

تقدم البرمجة اللغوية العصبية أساليب فعالة لنطاق واسع من المشكلات، بما في ذلك: العادات غير المرغوب فيها، والشعور بالذنب، والحزن، وفقدان الوزن، والإيذاء والإساءة، والنقد، والخجل، والخوف من الجمهور، والخوف المرضي (الرهاب).



كما توفر البرمجة اللغوية العصبية وسائل لتدعيم تقدير الذات، وتحسين العلاقات، والتحول إلى المزيد من الاستقلالية، وإيجاد نوع من التحفيز الإيجابي، والتخلص من استجابات الحساسية، وتشجيع معالجة الذات.

خذ بضع لحظات وطالع محتويات أي فصل يثير اهتمامك من فصول الكتاب. كل حالة تصف ما حدث مع أحد العملاء أو المشاركين في ورش العمل. إذا سئمت الطريقة التي تسير بها الأمور في حياتك، وكنت ترغب في إضافة المزيد إليها، وإلى أفراد عائلتك، والأشخاص الذين تهتم لأمرهم، فاقرأ هذا الكتاب.

كونيرا أندرياس، وستيف أندرياس، هما مدربان وباحثان شهيران عالمياً في البرمجة اللغوية العصبية. وهما مؤلفا أربعة من أفضل الكتب مبيعاً حول هذا العلم، من بينها كتاب Frogs into Princes و Change Your Mind-and Keep the Change وهما، من خلال الفهم الشامل للبرمجة اللغوية العصبية، يقومان بعقد عدد متنوع من الدورات التدريبية والبرامج التي تمنح شهادات في البرمجة اللغوية العصبية. وهما يعيشان مع ابنائهما الثلاثة في بولدر بولاية كلورادو.





